

Kirjontapäiväkirja

– hitaan käsityöilmaisun merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia



HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
HÄME UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Kevät, 2018

Tanja Riutta

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Visamäki

Tekijä	Tanja Riutta	Vuosi 2018
Työn nimi	Kirjontapäiväkirja – hitaan käsityön merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia	
Työn ohjaaja	Saija Karevaara	

TIIVISTELMÄ

Työn tavoitteena oli selvittää käsinkirjonnan merkityksiä ja vaikutuksia tekijänsä hyvinvointiin. Samalla oli tarkoitus tutkia kirjonnän muodossa pidetyn päiväkirjan vaikutuksia. Aihe lähti sekä kirjonnän ajankohtaisuudesta että tekijän omasta kiinnostuksesta kirjontaa kohtaan. Kirjonta on ajan-kohtaisuudessaan uusi ja kiehtova, mutta kantaa myös merkittävän määrän historiaa mukanaan.

Tietoperustassa tarkasteltiin kirjontaa käsityön muotona, käsityötä päiväkirjana sekä käsityötä ja päiväkirjaa hyvinvoinnin lähteinä, tausta-ajatteluna olivat käsitteet luovuus, flow-kokemus, itseymmärrys, itseilmaisuus ja läsnäolo. Tutkimusaineistona olivat sähköisellä kyselytutkimuksella saadut vastaukset muilta kirjonnän tekijöiltä sekä tekijän omat kokemukset ja havainnot kirjonnästä aineistonkeruun ajalta. Kirjonnän muodossa pidetyn päiväkirjan vaikutuksia tekijä tutki omakohtaisesti keräämällä aineistoksi kirjontapäiväkirjaa ja sen reflektointipäiväkirjaa 10 viikon ajan. Tutkimustapa oli fenomenologinen ja osin autoetnografinen.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksena voidaan esittää, että kirjonnällä on lukuisia merkityksiä ja vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Yleisiä kirjonnän vaikutuksia ovat rauhoittavuus ja luovuuden lisääntyminen. Kirjonta tarjoaa tilaisuuden itseilmaisuun, tunteiden käsittelyyn, läsnäolon kokemukseen sekä aikaa oman elämän pohdintaan. Kirjonta voi toimia päiväkirjanomaisesti muistojen tallentajana ja itseymmärryksen kehittäjänä. Kirjontapäiväkirjan pitäminen vahvisti myös tekijän omaa ammatillista itseymmärrystä ja identiteettiä.

Kirjonnän merkitykset ja hyvinvointivaikutukset antavat monenlaisia eväitä sen hyödyntämiseen kulttuurisen ohjaustoiminnan menetelmänä.

Avainsanat kirjonta, käsityö, hyvinvointi, päiväkirjat

Sivut 79 sivua, joista liitteitä 4 sivua

The Degree Programme in Crafts and Recreation
Visamäki

Author	Tanja Riutta	Year 2018
Subject	Embroidery Diary – Meanings and Well-being Effects of the Slow Handicraft	
Supervisors	Saija Karevaara	

ABSTRACT

The main purpose of this thesis was to study the meanings and the well-being effects of hand embroidery for the embroiderer herself. The add-on objective was to study how an embroidery diary works for self-expression and strengthens self-understanding. The subject originated from the author's own interest in embroidery. Embroidery is also current: the year 2018 has been nominated as the Year of Embroidery by Finnish Crafts Organization Taito.

Embroidery as a crafts method, handicraft as a diary and handicrafts and diaries as sources of well-being formed the theoretical framework. The research material consists of the author's own diary made by embroidery and its reflection notes as well as a questionnaire for other embroiderers. The ten-week period of keeping embroidery diary made the author explore the effects of embroidery and the embroidery diary on herself. The approach to the topic is phenomenological and partly autoethnographic.

As a result the study shows that embroidery has many positive meanings and effects on embroiderer's well-being. It brings calmness and increases the creativity of the embroiderer. It gives an opportunity for self-expression, processing emotions and being present. The slow process of embroidery gives time for self-reflection and meditation. This makes embroidery therapeutic as it improves self-understanding. Embroidery may also store memories of the embroiderer, like a diary. The embroidery diary strengthened the professional self-understanding of the author.

The meanings and well-being effects of embroidery make it a good method for therapeutic crafts and recreation.

Keywords embroidery, handicraft, well-being, diary

Pages 79 pages including appendices 4 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -MENETELMÄT	4
2.1	Opinnäytetyön tutkimustehtävä	4
2.2	Laadullinen tutkimus	4
2.3	Fenomenologinen tutkimustapa ja autoetnografia	5
2.4	Aineisto ja aineiston analyysi	6
2.5	Tutkimuksen luotettavuus	8
2.6	Aiemmat aiheita sivunneet tutkimukset ja opinnäytteet	9
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	10
3.1	Kirjonta käsityön muotona – ennen ja nyt	11
3.2	Käsityö päiväkirjana	13
3.3	Käsityöt ja päiväkirja hyvinvoinnin lähteinä	14
3.3.1	Hidastaminen ja läsnäolo	15
3.3.2	Luovuus ja flow-kokemus	17
3.3.3	Itseymmärrys, itseilmaisuus, taide ja terapeuttisuus	19
3.3.4	Identiteetti ja ammatti-identiteetti	20
3.3.5	Kehollisuus, esteettisyys ja tekemisen taito	21
4	KIRJONTAA, PÄIVÄKIRJOJA JA KYSELYVASTAUKSIA	23
4.1	Kirjontapäiväkirja ja reflektiopäiväkirja	23
4.1.1	Kirjontapäiväkirja: kirjontaa säännöllisesti ja vapaasti	23
4.1.2	Reflektiopäiväkirja: mitä minussa tapahtuu, kun kirjon	24
4.1.3	Kirjontapäiväkirjan ja reflektiopäiväkirjan toteutuminen	25
4.2	Kysely kirjonnän merkityksistä ja vaikutuksista	29
4.2.1	Kyselyn toteutus sähköisellä web-lomakkeella	29
4.2.2	Kyselyn vastaajat ja vastaukset	30
5	KIRJONNAN MERKITYKSIÄ JA VAIKUTUKSIA	31
5.1	Kirjonta rauhoittaa mieltä ja avaa mahdollisuuden läsnäoloon	32
5.2	Kirjonnän tietä luovuuteen	36
5.3	Hitaus luo ajatteluaikaa ja lisää sinnikkyyttä	39
5.4	Kirjonta kehollisena toimintana ja aistien herättelyssä	43
5.5	Tunteiden käsittely ja monipuoliset ilmaisumahdollisuudet	45
5.6	Kirjonta- ja käsityöperinteen merkitys kirjomiseen	50
5.7	Kirjominen uuden taidon opetteluuna	53
5.8	Kirjonta päiväkirjana	55
5.8.1	Itseilmaisun tukeminen paineettomasti kirjoen	56

5.8.2	Muistojen tallentaminen kirjomalla	58
5.8.3	Kirjontapäiväkirja itseymmärryksen kehittäjänä.....	60
5.8.4	Ammatti-identiteetin vahvistuminen prosessissa.....	61
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	62
7	POHDINTA.....	65
	LÄHTEET	70

Liitteet

Liite 1	Sähköpostisaate kyselyn potentiaalisille vastaajille
Liite 2	Sähköinen kysely

1 JOHDANTO

Odotan taas hetkeä, kun valitsen uuden pohjakankaan ja päätän aloittaa uuden työn. En vielä tiedä, mitä se tulee olemaan, mutta ajatus tulee jonain tyhjänä hetkenä tai sitten se tulee, kun vain aloitan. Se tuntuu kivalta, on jotain mitä odottaa. Jotain, jonka tekemisestä tiedän nauttivani, jonka parissa voin rauhoittua ja saan mieleni hiljaiseksi. Huomaan jo nyt kirjomisessa olevan minulle jotain erityistä, ihan oma tunnelmansa. (Reflektiopäiväkirja 21.3.2018.)

Opinnäytetyöni aihe nousi omasta innostuksestani kirjontaa kohtaan. Olin ollut kiinnostunut kirjonnasta vuosia, suunnitellut aloittavani. Jo viime syksynä hankin kirjontalankoja ja välineitä, mutta en jostain syystä päässyt vieläkkään alkua pidemmälle. Sitten alkoi Kirjonnan vuosi 2018. Se vei minut mukanaan - aloin nähdä ja etsiä kirjontaa joka paikassa. Kytenyt innostukseni syttyi liekkeihin jo ennen kuin olin aloittanut ensimmäistäkään kirjontatyötäni. En voinut muuta kuin tarttua neulaan ja lankaan ja antaa aiheen viedä.

Tämän vuoden käsityötekniikaksi Taitoliitto on siis valinnut kirjonnan. Viime vuosina sekä Suomessa että maailmalla on pulpahdellut ilmiöitä, joissa sitä on käytetty sekä perinteisillä että uusilla tavoilla. ”Pitkään vähän unohduksissakin ollut käsityötekniikka on kansainvälisten virtausten mukaan maailmanlaajuisesti nousussa ja sen suurta suosiota selittääkin esimerkiksi se, ettei kirjontatyö vaadi suurta tilaa tai erikoisia työvälineitä, vaan sitä voi tehdä kuka vain. Yksinkertaisimmillaan kuvio syntyy langalla ja neulalla.” (Taitoliitto 2017.)

Tiedän aihetta pitkään sivusta seuranneena, että jo pelkkien kirjonnan perusteiden opettelu tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet itseilmaisulle. Taitelijat käyttävät nykyaikaisen kirjonnan ja vapaan konekirjonnan tekniikoita taiteellisen ilmaisunsa välineinä tai mixed media -teostensa lisänä juuri niiden lukuisien ilmaisumahdollisuuksien vuoksi. Esimerkiksi kuvataiteilija Senni Uusikartano kertoo Aamulehden (Suoranta 2018) haastattelussa näin: ”Tavallaan sen (kirjonnan) loputtomat mahdollisuudet missä vain, mielikuvitus vain rajana, on se syy, miksi minä valitsen sen teoksieni valmistusvälineeksi.”

Tammi–helmikuun 2018 vaihteessa Taitoliitto koordinoi Helsingin CraftCornerissa näyttelyn otsikolla Pistot, johon minäkin kävin tutustumassa. Näyttelyn teoksia yhdisti Pistot-teema, ja vaikka kaikissa töissä kirjonta ei ollut päätekniikkana, sillä oli kuitenkin olennainen merkitys näyttelyn teoksissa. Näyttelyn teokset valinnut kuva- ja tekstiilitaiteilija Ulla Pohjola käyttää itsekin kirjontaa taiteensa elementtinä. Hän kirjoittaa näyttelykatalogissa näin: ”Näyttelyyn lähetetyistä ehdotuksista välittyi

valtava innostus ja rakkaus käsitöihin, pieniin ja suuriin pistoihin. On hienoa huomata, kuinka perinteitä toisaalta kunnioitetaan, mutta toisaalta ollaan myös valmiita rikkomaan rajoja, etsimään uusia ilmaisumuotoja. (Taitoliitto 2018.) Minulle aloittelevana kirjonnarrastajana näyttely toimi kirjontamaailman avartajana - pilkahduksena niistä lukemattomista mahdollisuuksista, joihin kirjominen taipuu.

Kirjonta on ajankohtaisuudessaan uusi ja kiehtova, mutta kantaa myös merkittävän määrän historiaa mukanaan. Minulle kirjonnassa piilee nostalginen vivahde: se luo kaihoa menneen ajan lämpimiä läikähdyksiä nostattavaan, rauhalliseen kotoisaan tunnelmaan. Ajallemme tyypillistä onkin vastapainon hakeminen kiireelliselle elämälle - ja välillä jopa hektiselle työelämälle ja sen vaatimuksille. Verkkaisuuden filosofiasta kirjoittanut Liisa Väisänen (2013, 30) kertoo, että Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan jopa ihmisten kävelyvauhti on nopeatunut viimeisen vuosikymmenen aikana kymmenellä prosentilla. Kirjonnarrastuksen ilmaisumahdollisuuksien lisäksi olen erityisen kiinnostunut kirjonnarrastuksen hitaudesta ja sen merkityksestä mielelle.

Hitaan elämäntavan puolestapuhuja ja alan pioneeri Carl Honóre julkaisi kirjansa *Slow – elä hitaammin!* (In Praise of Slow) vuonna 2004 (Väisänen 2013, 34). Nykyisin kirjakauppojen hyllyt notkuvat hitaan elämän oppaita. Kun puhutaan *slow*'sta, tarkoitetaan hidastamista, tapaa elää kokonaisvaltaisesti kiirehtimättä nauttien elämästä: ruoasta, joutenolosta, kokemuksesta (Väisänen 2013, 11–12). Maria Vähäsarja huomasi tutkiessaan vuonna 2012 taiteen maisterin opinnäytetyössään tekstiilin merkityksiä nykytaideteoksissa, että aiemmin jokin pakon sanelema onkin muuttunut omaehtoiseksi viihdykkeeksi nyt, kun *slow life* on suosittua. Esimerkiksi tekstiili näkyi silloin erilaisissa tapahtumissa trendikkäänä ajanvietteenä antaen ylellisen ja hemmottelevan merkityksen kiireiselle ihmiselle. (Vähäsarja 2012, 84.) Suomalaisten verkkaisuuteen kuuluvat vahvasti käsityöt ja käsillä tekemisen taito (Väisänen 2013, 39), mutta nähdäkseni käsitöiden ja kirjonnarrastuksen suosio on kasvanut myös kansainvälisesti viime vuosina. Siitä kertoo erityisesti niiden suuri näkyvyys sosiaalisen median eri kanavissa, kuten Instagramissa, Pinterestissä ja Facebookin erilaisina käsityöyhteisöinä.

Opinnäytetyöni nimenä on Kirjontapäiväkirja – hitaan käsityöilmaisun merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia. Haluan päästä opinnäytetyössäni syvemmälle kirjonnarrastuksen maailmaan. Kirjontapäiväkirjalla tarkoitan yksinkertaisesti kirjomalla toteutettua päiväkirjaa. Sen myötä voin oppia sekä kirjonnarrastuksen tekniikkaa että ilmaisumahdollisuuksia. Samalla voin seurata sitä, minkälainen vaikutus säännöllisellä kirjonnalla minuun on. Minkälainen merkitys sillä voi olla? Miten voin ilmaista kirjonnarrastuksen avulla päivittäisiä tuntejani? Mitä hyvää tekeviä vaikutuksia työskentelyn hitaudella mahdollisesti on - voisiko se toimia kiireen vastalääkkeenä? Miten yhden käsityötekniikan opettelu voi vaikuttaa omaan identiteettiini henkilökohtaisella tasolla? Voinko hidastamalla ja jopa pysähtymällä kirjonnarrastuksen äärelle löytää jotain

uutta itsestäni tai saada vahvistusta sille, mitä olen ja mihin haluan olla menossa?

Olen valmistumassa ohjaustoiminnan artonomiksi tämän opinnäytetyöni myötä. Olen kokenut opintojeni aikana välillä riittämättömyyttä nimittääkseni itseäni niin käsityöläiseksi, ohjaajaksi kuin taiteilijaksikaan. Voisiko tämä muuttua, kun nyt otan yhden käsityömenetelmän työn alle pitkäjänteisemmin ja toteutan sitä omaehtoisesti? Miten kirjontapäiväkirjan pitäminen voi lisätä ammatillista itseymmärrystäni?

Samalla, kun tutkin omaa kokemustani kirjonnasta, haluan tietää, miten muut sen kokevat. Onko kirjontakokemuksissa jotain sellaista, joka yhdistää kaikkia kirjoja vai kokeeko jokainen sen omalla tavallaan? Voisiko kirjannon avulla tuottaa ihmisille hyvinvointia?

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -MENETELMÄT

Tässä luvussa määrittelen aluksi tutkimustehtävän, jonka selvittäminen on opinnäytetyöni tavoite. Sen jälkeen kuvailen ja perustelen niitä lähestymistapoja, joiden mukaisesti työni etenee, valitsemiani tutkimusmenetelmiä sekä aineistoa ja sen analysointia. Kappaleen lopussa tarkastelen vielä tutkimuksen luotettavuutta.

2.1 Opinnäytetyön tutkimustehtävä

Opinnäytetyön aiheen määrittelee sana 'kirjontapäiväkirja', joka rajaa sen, mitä tutkin: kirjontaa ja kirjontaa päiväkirjana. Haluan tutkimustehtäväni myötä saada selville, minkälaisia vaikutuksia kirjonnalla on ihmisen hyvinvoinnille. Samalla haluan tarkastella sitä, minkälaisia merkityksiä kirjoittaminen kantaa sisällään. Haluan lisäksi tutkia sitä, minkälaisia erityisiä vaikutuksia kirjontapäiväkirjan pitämisellä voi olla itseilmaisuuksiin ja itseymmärrykseen.

Pääasiallinen tutkimuskysymykseni, jota tutkin sekä omakohtaisesti että kyselyn avulla, on seuraava:

- Minkälaisia merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia kirjonnalla voi olla tekijälleen?

Lisäkysymyksiä, joita tarkastelen pääasiassa oman kirjontapäiväkirjani avulla, ovat seuraavat:

- Miten kirjontapäiväkirjan pitäminen voi tukea itseilmaisua?
- Miten kirjontapäiväkirja voi tukea henkilökohtaista ja ammatillista itseymmärrystä?

2.2 Laadullinen tutkimus

Haluan perehtyä opinnäytetyössäni kirjontaan ja päiväkirjaan sekä niitä yhdistävään kirjontapäiväkirjaan ilmiöinä sekä kirjonnän merkityksiin ja hyvinvointivaikutuksiin tekijällensä. Opinnäytetyöni on siten laadullinen tutkimus. Kanasen (2015, 71) mukaan laadullista tutkimusta käytetään, kun pyritään saamaan syvälinen käsitys ilmiöstä, jota ei vielä tunneta. Se mahdollistaa ilmiön ymmärtämisen: mistä tässä on kyse? Laadullisen tutkimuksen myötä ilmiöstä voidaan saada hyvä kuvaus.

Laadullinen tutkimus rakentuu yleensä aiemmista aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja muotoilluista teorioista - jos niitä on -, empiirisestä aineistosta sekä tutkijan omasta ajattelusta ja päättelystä. Laadullisen tutkimuk-

sen aineistonkeruumenetelminä voivat olla esimerkiksi haastattelut, elämäkerrat, kirjeet, havainnointi, päiväkirjat tai erilaisten kulttuurituotteiden hyödyntäminen. Aineistokoot voivat olla suhteellisen pieniä ja tutkimusta tehdään useimmiten aineistolähtöisesti ilman lukittuja ennakkoletuksia tuloksista. Laadullisen tutkimuksen tyylilaji on vapaa ja luovatkin ratkaisut ovat mahdollisia, esimerkiksi aineistojen tarinallisuus on tyyppilistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyöni aineisto koostuu omasta kirjonnasta keinoilla toteutetusta kirjontapäiväkirjastani, siihen liittyvästä reflektiopäiväkirjastani sekä sähköisestä kyselytutkimuksesta, jolla pyrin pääsemään kiinni kirjojen kokemuksiin kirjonnasta.

Laadullisen tutkimuksen aineiston analysointi ja analyysin kirjoittaminen voi olla hidasta ja vaativaa, koska kaikki valinnat ja väitteet täytyy perustella. Tarkkoja tulkintaohjeita ei ole, siksi aineistoa on syytä lukea moneen kertaan, jotta sen kertomat viestit alkavat hahmottua. Tulosten luotettavuudesta pitää myös varmistua. (Kananen 2015, 72-73.) Luotettavuutta tarkastelen lisää kohdassa 2.3 Aineisto ja sen arviointi.

2.3 Fenomenologinen tutkimustapa ja autoetnografia

Innostuin fenomenologiasta osallistuessani Tampereen taidekasvatus ry:n järjestämiin tanssi-innostajaopintoihin vuonna 2015. Fenomenologinen tutkimustapa tuntui minusta lähes itsestään selvältä valinnalta tähän opinnäytetyöhöni, sillä uskon, että tutkimalla kirjontaa kokemuksellisesti pääsen sen tiedon äärelle, mitä olen etsimässä. Foster (2015, 31) toteaa, että fenomenologia keskittyy ilmiöihin sellaisina kuin ne yksilön havainnoissa näyttäytyvät. Se pyrkii kuvaamaan kokemuksia aina sisältäpäin ja unohtaa objektiivisuuden ihanteen. Siten se voi pureutua ilmiöiden ytimeen.

Tanssi-innostajaopinnoissani fenomenologiaa lähestyttiin nimenomaan asenteena, joka pohjaa Merleau-Pontyn *eletyn kehon* käsitteeseen. Fenomenologinen käsitys minuudesta yhdistää keho-mieli-henki-kokonaisuuden, jolloin puhutaan eletystä kehosta. Ruumiillinen, ajatteleva ja läsnäoleva minä kantaa eletyssä kehossaan kokemuksia, tunteita ja muistoja. Ajatteleva mieli ja aistiva ruumis ovat siis yhtä, ja kurottavat vielä kohti henkisyttä, yksilön ja maailman yhteyttä. (Foster 2015, 32–35.) Tutkimukseni havainnoijana on siis tämä eletty keho, joka ei ole vain fysiologinen ja anatominen objekti, vaan minun kehoni muistoinen ja tunteinen. Se on subjekti, jonka välityksellä koen maailman.

Eletyn kehon käsite sopii hyvin juuri käsityön tutkimiseen, sillä käsityön tekeminen on kokonaisvaltaista: se tuntuu niin kehossa kuin mielessä. Kojonkoski-Rännäli (1995, 1) kiteyttää käsityön käsitteen merkitysanalyysissään, että käsityötä tehdessään ihminen on ”käsiensä välityksellä elimellisessä yhteydessä materiaan, jota hän muokkaa käyttäen fyysisiä, motorisia kykyjään luovien ja henkisten kykyjensä ohjaamalla tavalla.” Käsityön keuhollisuutta tarkastelen lisää luvussa 3.1 Kokemuksellisuus, luovuus, itseilmaisuu ja taide käsityössä sekä tuloksissa luvussa 6.9 Kirjonnasta fyysisyys.

Opinnäytetyöni on siis fenomenologinen tutkimus. Vilkan (2015) mukaan fenomenologisen lähestymistavan tärkeimpiä käsitteellisiä työkaluja ovat kokemus ja merkitys, sillä sen tutkimuskohteena on ihmisen elämäntodellisuus. Sen avulla tutkitaan ihmisen kokemuksellista suhdetta maailmaan, jossa hän elää. (Vilka 2015, 171.)

Fenomenologisen tutkimuksen aineistona on välitön kokemus, jota aktiivisesti havainnoimalla tutkija pyrkii oivaltamaan, mikä ilmiössä on olennaista. Aineisto on subjektiivista ja tutkijan täytyy kyetä erottamaan siitä yleistettävät tasot. Siihen tarvitaan tutkijan päättelyä, mielikuvitusta, kokemusta ja käytännön tietämystä. Samalla tutkijan on tiedostettava omaa ajatteluaan ja toimintaansa ohjaavat hiljaiset oletukset, jotka eivät saa estää avoimuutta ilmiötä kohtaan. Ihmettelyn, kyselemisen ja ymmärtämisen myötä tutkija voi hahmottaa tutkittavan ilmiön merkityssuhteita. (Housseau 2010, 26.) Fenomenologiseen tutkimukseen kuuluu myös se, että tutkija paljastaa, mikä on hänen oma esiymmärryksensä tutkittavasta asiasta eli mitkä ovat hänen tutkimuksen kohdetta koskevat lähtökohdansa, ennakkokäsityksensä ja -oletuksensa. (Vilka 2015, 171–172.) Tässä työssä havainnoin omia kokemuksiani kirjonnasta. Esiymmärryksen pohjautui aloittaessani pelkkiin mielikuviini kirjonnasta, sillä aiempaa kokemusta kirjoimisesta minulla ei ole. Se, miltä kirjonta tuntuu kehossa ja mielessä, on minulle uusi kokemus.

Opinnäytetyön tekemisen ollessa jo vauhdissa törmäsin myös autoetnografian käsitteeseen. Koen, että tutkimuksessani on piirteitä siitäkin. Autoetnografiassa on omaelämäkerrallinen näkökulma, jossa henkilökohtainen liittyy sosiaaliseen ja kulttuuriseen perspektiiviin. Tutkijan henkilökohtaiset kokemukset, tunteet ja ääni ovat esillä painotetusti. Tutkijan oma ääni vuorottelee sosiaalisen ja kulttuurisen näkökulman kanssa. Monesti tutkija asettuu osaksi tutkimaansa sosiaalista yhteisöä ja luo kertomusta, jossa hänen oma äänensä soljuu toisten yhteisön jäsenten äänien lomassa. Kertomisen ruumiillisuus, tunteiden läsnäolo ja dialogisuus ovat kirjoittamisessa keskeisiä. (Anttila 2007.) Saadakseni muita ääniä oman ääneni ympärille toteutin kyselyn kirjonnän merkityksistä ja vaikutuksista muille kirjojille. Tässä opinnäytetyössä käyn siis dialogia muiden kirjonnasta kirjoittaneiden tai sitä tutkimuksissaan sivunneiden sekä tätä opinnäytetyötä varten tekemäni kyselyn vastaajien kanssa, se on minun tutkimukseni ”yhteisö”.

2.4 Aineisto ja aineiston analyysi

Opinnäytetyöni aineisto koostuu omasta kirjojen toteutetusta päiväkirjastani eli kirjontapäiväkirjasta sekä siihen liittyvästä reflektiopäiväkirjasta. Aineistoon kuuluu myös sähköinen kyselytutkimus muille kirjonnän tekijöille.

Kirjontapäiväkirja toteutuu pääosin visuaalisena, kirjoituksen ilmaisua käyttäen ja ilman sanallisia selityksiä. Se on siis päiväkirja, joka muodostuu yksinomaan kirjoituksella. Reflektiopäiväkirjaan kirjoitan kaikkea sitä, mitä mielessäni tapahtuu kirjontapäiväkirjaa tehdessäni. Reflektoinnilla tarkoitan kokemusten läpikäymistä, pohtimista ja peilaamista. Reflektiopäiväkirjani on ikään kuin tutkimuspäiväkirja, jossa reflektoin tekemisiäni kirjoitustehtävien ympärillä. Tutkimuspäiväkirjaan voi kirjoittaa suunnitelmia, ihmettelyn aiheita, oivalluksia, ongelmia ja haasteita, kuultuja ja luettuja asioita sekä tuntemuksia. Tutkimuspäiväkirjaa voi kirjoittaa systemaattisesti ja kurinalaisesti tai kevyemmin ja vapaamuotoisemmin. Se auttaa pysymään vetreänä tutkimuksen tekemisessä ja hallitsemaan prosessia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Oma reflektiopäiväkirjani käsittelee vain oman kirjontapäiväkirjani tekemisen yhteydessä tekemiäni havaintoja omista oivalluksista ja tuntemuksista. Kirjoitan reflektiopäiväkirjaani melko vapaamuotoisesti ja kevyesti, mutta niin, että se toimii muistiinpanoinani varsinaista tutkimustekstiä kirjoittaessani. Tuloksia analysoidesani reflektiopäiväkirjaan kirjoittamani huomiot ovat avainasemassa. Sekä kirjontapäiväkirjan että reflektiopäiväkirjan esittelen tarkemmin luvussa 4 Kirjontapäiväkirja ja reflektiopäiväkirja.

Oman kirjontapäiväkirja-aineistoni lisäksi teen sähköisen kyselytutkimuksen koskien kirjoituksen merkityksiä ja vaikutuksia. Kyselytutkimustani avaam tarkemmin luvussa 5 Kysely kirjoituksen merkityksistä ja vaikutuksista. Kysely ei ole varsinaisesti fenomenologisen eikä autoetnografisen tutkimuksen menetelmä, mutta voidakseni asettaa omat kokemukseni kirjoituksesta rinnakkain toisten kokemusten kanssa ja kyseenalaistaakseni ne, haen kyselyn avulla nähtäville myös muiden kokemuksia. Anttila (2007) kirjoittaa, että koska tutkija kuitenkin luo itse rinnastukset ja tekee valinnat, säily kertomuksessa hänen persoonallinen äänensä ja näkemyksensä vahvana. ”Kun henkilökohtainen asettuu rinnakkain jaetun kanssa, ja antautuu kriittisen keskustelun kohteeksi, sen rajallisuus paljastuu mutta myös sen ainutkertaisuus, haavoittuvuus ja koskettavuus antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiselle ja yhteisen ymmärryksen luomiselle.” (Anttila 2007.) Kyselyni kysymykset muodostuvat niiden teemojen ympärille, joita nousee omasta kirjontapäiväkirjan pitämisestäni.

Kyselyyni pyydän vastauksia ihmisiltä, jotka käyttävät kirjoitusta työssään tai harrastavat sitä aktiivisesti. Vilkkä (2015, 135) kirjoittaa, että on mielekästä valita haastateltavat – tai tässä tapauksessa kyselyvastaajat – tutkimuksen aiheeseen liittyvän asiantuntemuksen ja kokemuksen perusteella. Etsiessäni vastaajia kyselylleni haluan varmistua siitä, että heillä on vankka, omakohtainen kokemus kirjoimisesta. Näin ajattelen saavani luotettavampia näkemyksiä kirjoituksen pitkäaikaisesta merkityksestä ja vaikutuksista. Ajattelen, että aloittelevan kirjoituksen kokemuksia ja mielikuvia kirjoituksesta saattavat helpommin hämärtää esimerkiksi erilaiset sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyvät asiat.

Aineiston analysointi alkaa reflektiopäiväkirjani ja kyselystä saamieni vastausten teemoittelusta. Teemoittelussa teemoja muodostetaan yleensä aineistolähtöisesti niin, että etsitään tekstimassasta vastauksia yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Sen jälkeen aineisto järjestellään niin, että kunkin teeman alle kootaan kustakin vastauksesta ne kohdat, jotka koskevat kyseistä teemaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Oma teemoitteluni toteutuu käytännössä niin, että etsin samaan aihepiiriin liittyviä sanoja, synonyymejä ja ilmaisuja sekä omasta reflektiopäiväkirjastani että saamistani kyselyvastauksista. Samalla tarkistan, löytyykö niihin liittyviä vastakkaisia näkemyksiä. Näin löydän tutkimukseni kannalta olennaisimmat teemat, joita lähdän purkamaan ja peilaamaan teoriataustaan. Tässä vaiheessa voi olla tarpeen myös muokata, karsia ja täydentää hataran esiymmärryksen pohjalta kirjoitettua teoriataustaa vastaamaan paremmin aineistosta nousseita teemoja.

Teemoihin syvennyttyäni voin vähitellen alkaa kirjoittaa asioita auki ja tehdä niistä tulkintoja ja johtopäätöksiä oman ymmärryksen kautta. Samoin voin tehdä huomioita niistä eroavuuksista, joita ihmiset kokevat teemojen ympärillä. Voin myös pyrkiä löytämään vastauksista syitä eroavien kokemusten taustalla. Pyrin siihen, että en liikaa tulkitse ”rivien välejä”, vaan teen johtopäätökset sen pohjalta, mitä vastauksista luen.

2.5 Tutkimuksen luotettavuus

Iso osa tutkimusaineistostani perustuu omakohtaisiin havaintoihini ja itse-reflektioon sekä niistä tekemiini tulkintoihin kirjontapäiväkirjan pitämisestä. Käsittelyyn nousevat teemat pohjautuvat siten pitkälti sekä omaan esiymmärrykseeni että kokemuksiini kirjonnasta. On olennaista arvioida tutkimuksen luotettavuutta, kun sen lähtökohtana on omaan henkilökohlaiseen kokemusmaailmaani liittyvä tieto. Jos fenomenologia yleisesti ottaenkin sanoutuu irti objektiivisuuden ideaalista (ks. luku 2.3 Fenomenologinen tutkimustapa ja autoetnografia), niin ehkä omia kokemuksiani tutkiessani olen vielä kauempana siitä kuin muuten.

Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat totuudennukaisia eli vastaavat tutkittua ilmiötä. Totuudellisuutta voi arvioida sillä, että tutkimuksesta on tehty riittävän tarkka dokumentaatio, jonka myös ulkopuoliset voivat arvioida. Muiden pitäisi päätyä aineiston pohjalta samaan lopputulokseen. Yksinkertaisin luotettavuuden osoittamiskeino on hyödyntää monilähteisyyttä, jolloin eri lähteistä haetaan tukea väitteille ja tulkinnoille. (Kananen 2015, 353–354.) Käymällä tuloksissa keskustelua kyselystä saamieni vastausten sekä teoriataustan kanssa voin mahdollisesti vahvistaa omien kokemusteni yleismaailmallisuutta tai toisaalta tuoda myös toisenlaisia näkökulmia ja kokemuksia esiin.

Aineiston saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että aineistoa kerätään niin paljon, että saavutetaan niin sanottu kylläntymispiste. Kun vastaukset alka-

vat toistaa itseään, ne eivät enää tuo tutkimukseen mitään uutta. Kirjoittaja voi hakea vahvistusta valinnoilleen myös kriteerivaliditeetista, jossa hyödynnetään muiden tutkijoiden tuloksia omien tulosten tukena. (Kananen 2015, 355.) Oman aineistoni saturaatiota arvioin tarkemmin luvussa 4 Kirjontapäiväkirja ja reflektiopäiväkirja sekä 5 Kysely kirjonnän merkityksistä ja vaikutuksista.

2.6 Aiemmat aihetta sivunneet tutkimukset ja opinnäytteet

Käsityön ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu paljon meillä ja maailmalla. Suomessa käsityön ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä sekä käsityötä terapiana ja terapeuttisena toimintana on tutkinut muun muassa käsityötiiteen professori, käsityödidaktiikan dosentti Sinikka Pöllänen Itä-Suomen yliopistosta. Luovan käsityöprosessin yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkinut opetusneuvos Eija Vähälä, jonka lisensiaatintutkimuksessa vuodelta 2003 käsityömenetelmänä oli neulominen. Muun muassa dosentti Seija Kojonkoski-Rännäli on omassa tutkimustyössään käsitellyt käsityön käsitteen merkityssisältöjä filosofiselta kannalta. Näiden tutkijoiden työt ovat toimineet tärkeinä lähdemateriaaleina opinnäytetyön teoreettista viitekehystä kasatessani.

En löytänyt aiempia vastaavia suomenkielisiä tutkimuksia tai opinnäytteitä koskien juuri kirjonnän merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia. Kuvataidekasvattaja Maria Vähäsarja on tutkinut omassa taiteen maisterin opinnäytetyössään vuodelta 2012 tekstiilin merkityksiä nykytaideteoksessa. Opinnäytetyössään hän sivuaa myös oman tutkimukseni teemoja kuten tekstiilin käsityötekniikkaan ja naiseuteen liittyviä merkityksiä sekä materiaaliselle taiteelle ominaista työn hitautta ja arjen metaforia. Hänen omat, kirjomalla toteutetut ja osin päiväkirjamaiset työnsä ovat osana hänen työnsä tutkimusaineistoa ja niissä on samankaltaisuutta oman kirjontapäiväkirjani kanssa. Työ keskittyy kuitenkin tekstiilin merkityksiin laajemmin nykytaiteen (myös nykytaiteen katsojan) kontekstissa. Myös kuvataiteilija Senni Uusikartano tutki omassa opinnäytetyössään vuodelta 2016 kirjontaa taiteen kontekstissa otsikolla Kirjonta nykytaiteen esityskäytäntönä.

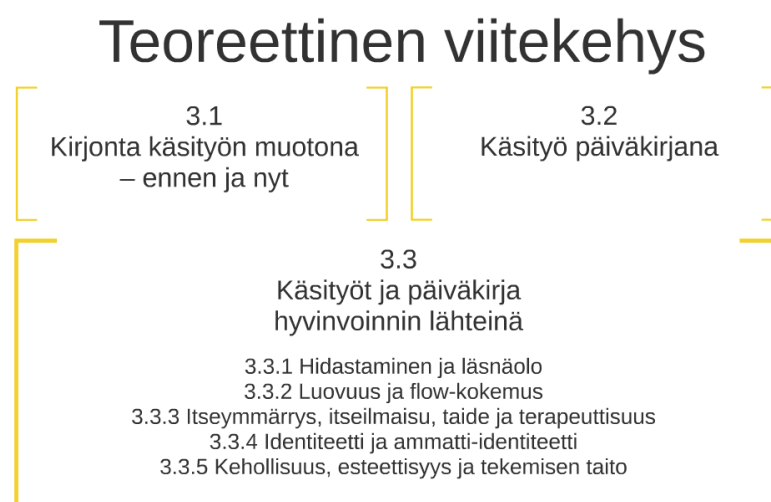
Tiina Pehkonen on tehnyt oman muotoilun koulutusohjelman opinnäytetyönsä vuonna 2014 otsikolla Vikatikeistä voimaksi - voimauttava kirjontapaja. Kirjontapajassa käytettiin tekniikkana kuitenkin pääosin ompelukoneella toteutettua tilkkumaalausta, joka eroaa omassa opinnäytetyössäni tutkitusta käsikirjonnän menetelmästä oleellisin tavoin, eikä siten ole täysin rinnastettavissa omaan tutkimukseeni.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Kirjontapäiväkirjassani käytän kirjontaa menetelmänä, jolla pyrin luovuuden herättelyyn, itseilmaisuun sekä henkilökohtaisen ja ammatillisen itseymmärryksen vahvistamiseen. Ajattelen, että kirjoessani voin mahdollisesti uppoutua virtaavaan tekemisen tilaan, niin sanottuun flow-tilaan, jossa kaikki tuntuu sujuvan kuin itsestään. Nämä kaikki ovat ennakkomielikuviani lähtiessäni tutkimaan kirjontapäiväkirjan merkityksiä ja vaikutuksia.

Ajattelen myös, että kirjonnin hitaus ja toistuvat pistot voivat johdatella minua meditatiiviseen, rentoutuneeseen ja rauhoittuneeseen tilaan, joka voi vahvistaa läsnäolon kokemusta nykyhetkessä ja sitä kautta hyvinvointia oman elämäni päähenkilönä. Samalla voin ehkä tulla herätelleeksi luovuuttani. Päiväkirjan ja kirjomisen seuraukseni itseilmaisuni ja itseymmärrykseni saattavat vahvistua. Se voi mahdollisesti johtaa henkilökohtaisen ja ammatillisen identiteettini selkiytymiseen.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen, mitä kirjonta on ja minkälaisia merkityksiä sillä on ollut aikain saatossa. Avaan myös käsitettä päiväkirja ja sitä, miten käsityö voi toimia päiväkirjana. Viimeiseksi selvitän sitä, miten käsityöt ja päiväkirjan kirjoittaminen voivat toimia hyvinvoinnin lähteinä. Teoreettisen viitekehyksen rakenne on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Teoreettisen viitekehyksen rakenne

Avaan kaikkia edellä mainittuihin pohdintoihin liittyviä käsitteitä, kuten kirjontaa, käsityötä, päiväkirjaa, hyvinvointia, hidastamista, läsnäoloa, meditatiivisuutta, luovuutta, flow-kokemusta, itseymmärrystä, itseilmaisuutta, taidetta, terapeuttisuutta, identiteettiä, käsityön kehollisuutta, esteettisyyttä sekä taidon oppimista tarkemmin alaluvuissa opinnäytetyöni tutkimustehtävän edellyttämässä laajuudessa.

3.1 Kirjonta käsityön muotona – ennen ja nyt

Käsityö on inhimillisen olemisen perusaktiviteetti. Se on kulttuuria ja ympäristöä havainnoivaa, hyödyntävää ja muokkaavaa toimintaa. Se on myös esineiden, tuotosten ja teosten valmistamista ympäröivään maailmaamme. (Karppinen 2005, 83.) Suomen Käsityön museon (2010) määritelmässä käsityö tarkoittaa tuottavaa tekemistä, joka perustuu ihmisen keuhollisuuteen ja liikkuvuuteen. Siihen yhdistyy ihmisen taito antaa konkreettisille materiaaleille muoto erilaisilla menetelmillä. Samaisen määritelmän mukaan käsityö on sekä prosessi että valmis tuote, jonka arvokkuus piilee juuri siinä, että kone ei ole valmistanut sitä. Käsityö laskee sisälleen niin kotoisan puuhastelun kuin kokopäiväisen käsityöyrittäjyyden. (Suomen Käsityön museo 2010.)

Kirjonta on käsityön muoto, jossa kangasta koristellaan ompelemalla kuvioita langalla kankaan pintaan (Haveri 2017, 4). Kirjonta tarkoittaa siis kankaan tai muun materiaalin koristelemista pistoin ja ommellen kiinnitettävien koristein. Se on yksi vanhimmista taiteellisen ilmaisun välineistä: vanhin kirjottu tekstiili on Egyptistä löytynyt Tutankhamonin tunika ajalta 1400-1300 eKr. (Mentu, Mikkeli & Paakkunainen 2010, 13.) Kirjontatyöt ovat eri aikoina monissa eri kulttuureissa olleet naisille taiteellisen tyydytyksen lähde (Haveri 2017, 69). Kirjontaa voi hyvällä syyllä kutsua myös neulalla maalaamiseksi (Lääperi 2012, 14).

Kirjontaa voi tehdä monilla erilaisilla menetelmillä ja materiaaleilla. Langan lisäksi työhön voi lisätä esimerkiksi helmiä tai paljetteja. (Haveri 2017, 4.) Kirjominen perustuu pistoihin, ja tekniikoita voidaan luokitella ja nimetä juuri esimerkiksi käytettävien pistojen, materiaalien, alueen tai työtavan mukaan (Mentu ym. 2010, 15).

Kirjontaa on tavattu ympäri maailman monissa eri muodoissa ja kirjojat eri puolilla maailmaa ovat käyttäneet samanlaisia pistoja töissään. Koska pistojen kieli on ollut rajattomasti muunneltavissa, eivät sanastot ja ohjeet ole toteuttaneet maiden tai aikakausien rajoja. Tekniikat ja kuviot ovat myös kulkeutuneet ihmisten mukana maasta toiseen, ja niitä on kehitetty ja vaihdettu kirjojen kesken. Siten kirjonnin perinne on kansainvälinen. (Lääperi 2012, 15.)

Kirjotuilla kuvioilla on aikain saatossa ollut erilaisia, merkittäviäkin, symbolisia tehtäviä. Ne ovat esimerkiksi olleet monissa eri kulttuureissa osa tärkeitä elämäntapahtumia kuten häitä ja hautajaisia. Kirjonnoilla on voitu viestittää vaurautta tai niillä on ollut pahalta suojeleva merkitys. Kirjotut tekstiilit ovat voineet olla myös erilaisiin vähemmistöihin kuuluville kansoille tärkeitä identiteetin ja yhteenkuuluvuuden symboleita, joihin kirjoituksia merkkejä ja viestejä vain yhteisöön kuuluvat ovat osanneet tulkita. (Mentu ym. 2010, 13.)

Suomen kirjontaperinne on saanut vaikutteita sekä idästä että lännestä. Ortodoksisen karjalaisväestön keskuudessa yleisten, rikkaasti kirjottujen pyyheliinoiden eli käspaikkojen historia ulottuu tuhansien vuosien taakse. Idästä tulivat nämä monikäyttöiset käspaikat, joita arkikäytössä käytettiin esimerkiksi käsien kuivaamiseen tai ruokaliinan tapaan. Niillä oli myös oma erityinen merkityksensä elämän eri vaiheisiin kuuluvissa kirkollisissa toimituksissa ikoniliinoina. (Lääperi 2012, 48.) Vastasyntynyt vauva toivotettiin tervetulleeksi kietomalla hänet käspaikkaan, joka kulki hänen mukanaan koko hänen elämänsä ajan. Käspaikat liittyivät niin ikään naimisiinmenoon ja niitä käytettiin myös yhteydenpitoon vainajien kanssa. Jokaiseen käspaikkaan liittyi aina tarina, jonka kylän viisas nainen tai isoäiti osasi tulkita siihen kirjailluista kuvioista. (Kelly 2010, 16.)

Lännestä Suomeen tulivat runsaskuvioisesti kirjatut peitot, joita alettiin käyttää 1700-luvun loppupuolelta alkaen. Niitä käytettiin vuode- tai reki-peittoina, joskus myös esimerkiksi pöytäliinoina. Kansanomaisimpiin kuvioihin sisältyi yleensä myös jokin tarina. Näitä ensimmäisiä kirjonnaisia tekivät vauraille maataloille ammattityöläiset ja ne kuuluivat talon tyttärien kapiovarusteisiin. (Lääperi 2012, 36–37.)

Kirjonta alkoi Suomessa levitä aatelisnaisten harrastuksesta kansan pariin 1800-luvun puolella. Harvalla tuon ajan työväestön tytöllä kuitenkaan oli mahdollisuutta istua turhana pidetyn työn pariin elannon hankkimiseltaan ja vaatteiden ompelultaan. Vasta yleisen oppivelvollisuuden myötä kaikilla lapsilla oli samanlaiset mahdollisuudet koulunkäyntiin, niin myös käsityötaidon opetukseen, johon kirjailu kuului mukaan. Sähkövalon yleistymisenkin helpotti kirjomista. (Lääperi 2012, 32.)

Kirjojan elämän arvoja kuvastavat, yleensä uskonnollista vakaumusta heijastelevilla mietelauseilla varustetut huoneentaulut olivat yleisiä koko Suomessa 1920–40-luvulla. Ne kertoivat tekijänsä mausta ja kauneuden kaipuusta ilahduttaen arjessa ja piristäen vaatimatontakin kotia. (Lääperi 2012, 40.) Muita tyypillisiä kirjailtuja kodintekstiilejä olivat 1900-luvun alkupuolella esimerkiksi pyyheliinapeitteet, joiden kirjailumallit saattoivat kuvata unelmia paremmasta ajasta: lapsia ja äitejä siisteissä kodeissaan tai ulkona niityillä tai kukkien ympäröiminä. (Lääperi 2012, 55.)

1800-luvulla ja 1900-luvun alussa talon tyttärille kerättiin – itse kutoen ja myöhemmin ostokankaasta – kapiokirstuun liinavaatteet, jotka kirjailtiin suurilla, koristeellisilla kirjaimilla ja punaisella langalla. Miehelään mennessä ne kuvastivat morsiamen arvoa. Vuonna 1927 julkaistu Evi-Maija Jarvan kirja Kodin Liinavaatteet sen sijaan opastaa nimikoimaan lakanat ja tyynyliinat ”valkoisella langalla kevyesti ommelluin pienin kirjaimin.” (Lääperi 2012, 57–58.) Vielä oman, vuonna 1947 syntyneen äitini kertomuksen mukaan hänen nuoruusaikoinaan osalla tytöistä oli tapana nimikoida omat liinavaatteensa kirjomalla, vaikka varsinaisia kapiokirstuja ei naimisiin mennessä enää kyselykään. Pussilakanoiden yleistyessä kirjailut jäivät vähitellen pois käytöstä ja kirjonnasta tuli enemmän ajanviete, harrastus ja

huvi. Kun ei ollut enää välttämätöntä tehdä itse liinavaatteita ja nimikoida niitä, kirjontatyöstä tuli yksilöllisempää ja sen tekemisestä oli lupa myös nauttia. (Lääperi 2012, 58–62.)

Silloinkin kun kirjonta liittyy käyttötekstiiliin, sen tehtävä on ollut pääasiallisesti esteettinen vailla käytännöllistä merkitystä. Kirjonnalla on siis monista muista tekstiilitekniikoista poiketen epäfunktionaalinen luonne. (Haveri 2017, 69.) Pelkästään kirjomalla ei pysty valmistamaan varsinaisia käyttöesineitä. Itsenäisenä tekniikkana se ei siis niinkään sovellu tarvekäsitöiden tekemiseen. Tarvekäsityöllä tarkoitan tässä käsityötä, joka valmistetaan johonkin tarpeeseen, esimerkiksi neulepusero tai pannulappu. Edellä kuvattujen symbolisten merkitysten lisäksi kirjomisen tarkoitus liittyykin yleensä muilla tekniikoilla valmistettujen tekstiilien koristamiseen tai kuvalliseen ilmaisuun. Jo perinteisessä käsityökulttuurissa, kuten kirjoituksissa pöytäliinoissa ja nimikoiduissa vuodevaatteissa, käsityötaidonnäytteet ovat olleet puhtaasti esteettisiä lisiä naamioituina käytettävyyden kaapuun (Haveri 2017, 32).

Nykykäsityöstä on yhä selkeämmin tullut taiteellisen itseilmaisun tapa ja keino, johon kirjontakin tekniikkana soveltuu erinomaisesti. Käsityötaiteessa esteettinen arvo, näyttävyyys ja ilmaisullisuus ovat nousseet käyttötarkoitusta ja toteutuksen teknistä taituruutta tärkeämmiksi. (Haveri 2017, 33.) Luovassa kirjonnassa erilaisia tekniikoita ja materiaaleja yhdistellään ennakkoluulottomasti. Omat lajinsa ovat vielä erityisillä, ohjelmoitavilla kirjontakoneilla tehtävä kirjonta sekä tavallisellakin ompelukoneella onnistuva vapaa konekirjonta. (Mentu ym. 2010, 15–16.) Käsityöksi laskettaneen myös konekirjonnan tekniikat, mutta tässä opinnäytetyössä keskityn käyttämään ja tutkimaan pääosin luovaa, käsin erilaisin pistoin toteutettavaa vapaata kirjontaa kankaalle tai muulle pohjalle.

3.2 Käsityö päiväkirjana

Päiväkirja on eri tutkijoiden mukaan määriteltynä vaihteittain kirjoitettu, kronologisesti etenevä muistikirja, johon on kirjoitettu kirjoittajan omia tapahtumia, ajatuksia ja tunteita minä-muodossa (Vatka 2005, 16.) Philippe Lejeune (2009) kirjoittaa päiväkirjasta näin: ”Päiväkirja muodostuu sarjasta päivättyjä merkintöjä. Merkintä on yleensä tekstimuotoinen, mutta se voi olla myös kuva, esine tai muisto. Merkintöjen sarja pyrkii ottamaan haltuun ajan liikkeen pikemminkin kuin jähmettämään jonkin oman elämän keskeistapahtuman.” Siten päiväkirja ohjaa sen kirjoittajaa katsomaan omaa elämänkulkuaan kalenteriajan näkökulmasta ja kiinnittämään huomiota ajan kulumiseen. (Sääskilahti 2011, 106.)

Norkolan (1995) mukaan päiväkirjan tärkeitä ominaisuuksia ovat sarjallisuuden tuottama katkonaisuus, toisto ja kasautuvuus sekä arkipäivään kiinnittyminen. Se eroaa omaelämäkerrasta siinä, että kirjoittaja elää tapahtumien keskipisteessä tietämättä, mihin ne johtavat. (Norkola 1995, 113.) Toisena erona omaelämäkerran kirjoittamiseen voi pitää sitä, että

useimmiten päiväkirjan kirjoittaja ei toivo muiden lukevan päiväkirjaansa, päinvastoin: se voi olla painajainen hänelle. (Pietiläinen 2008, 152.)

Poikkeuksena tästä ovat julkisesti verkossa pidettävät päiväkirjamuotoiset blogit. Sillä, että toiset voivat kommentoida blogia, luodaan päiväkirjalle poikkeuksellinen sosiaalinen ulottuvuus. Lukijat voivat samaistua päiväkirjan pitäjän kirjoituksiin ja antaa tukensa eri tilanteisiin. Itsensä ja oman elämänsä alttiiksi laittamisella voi olla kuitenkin myös omat vaaransa ja se voi johtaa vaikeuksiin. Julkisen päiväkirjan pitäminen vaatii vahvaa minäkuva. Silti se voi tehdä myös hyvää identiteettikehitykselle. (Pietiläinen 2008, 158.)

Kerronnan jatkuva nykyisyys on päiväkirjakerronnan aikarakenteen pinta-taso. Jokaisessa nykyisyydessä on kuitenkin läsnä menneen, nykyisen ja tulevan monikerroksinen verkko, josta käsin katsotaan omaa elämää. (Sääskilahti 2011, 110.) Päiväkirjan avulla voi tehdä näkyväksi oman elämänsä prosesseja. Kirjoittamalla päiväkirjaa voi luoda itselleen illuusion siitä, että hallitsee omaa aikaansa ja pitää kasassa ohi liukuvaa elämäänsä. Tapahtumat voi asettaa järjestykseen ja eri elämänvaiheisiin liittyvät pohdinnat omiin yhteyksiinsä. (Sääskilahti 2011, 119.)

Käsityöt voivat toimia sanattomina päiväkirjamerkintöinä. Ne tallentavat tekijänsä kosketuksen, ajatukset ja muistot. Vaikka kokemukset ovat monesti vain piilotettuina lankojen lomaan, voivat käsityötekniikoilla syntyneet tuotteet kantaa mukanaan lukuisia tarinoita. (Haveri 2017, 72.)

Materiaalilla voi myös hoitaa mieltä ja kehoa (ks. keho-mieli-henki-kokonaisuudesta luku 2.3). Se toimii merkityksenluojana ja mahdollistaa mielen yhteyden muodostumisen esimerkiksi menneeseen tapahtumaan, ihmiseen tai tunteeseen. (Mäkinen 2013, 66.) Kädet johtavat materiaalin kautta tekijänsä tuntoaistin maailmaan. Käsillä kosketetaan käsityömateriaalia ja kosketus herättää ideoita, mielikuvia ja muistoja. Materiaali voi siten olla myös polku muistoihin. (Mäkinen 2013, 68.)

3.3 Käsityöt ja päiväkirja hyvinvoinnin lähteinä

Hyvinvoinnin käsite ei ole yksiselitteinen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) määritelmän mukaan hyvinvoinnin kolme osa-aluetta ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointi käsitteenä viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen että yhteisön hyvinvointiin. Yhteisötasolla hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi lasketaan muun muassa elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilötasolla hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Näkisin, että työni kannalta olennaisia ja tarkasteltavia hyvinvoinnin palikoita ovat erityisesti yksilötasolla koetut elämänlaatu, onnellisuus sekä itsensä

toteuttaminen. Rajaan työni ulkopuolelle käsityön ja (julkisten) päiväkirjojen sosiaalisen aspektin, jolla myös on ilman epäilystä tärkeä merkityksensä yksilön hyvinvoinnin kannalta.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen onnellisuutta tieteellisin menetelmin (Uusitalo-Malmivaara 2015, 19-23). Amerikkalainen positiivisen psykologian tutkija, Sonya Lyubomirsky (2009, 40), käyttää termiä onnellisuus viitattaessaan ilon, tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kokemukseen yhdistettynä tunteeseen siitä, että elämä on hyvää, mielekästä ja elämisen arvoista. Hän kirjoittaa lisäksi, että onnellisuus on ennen kaikkea mielentila, tapa tarkastella ja lähestyä omaa itseä ja maailmaa (Lyubomirsky 2009, 46). Näin ollen voi ajatella, että kukin on itse oman hyvinvointinsa paras asiantuntija, koki ja arvioija.

Käsityö voi olla mukavaa ajanvietettä, mutta se voi sisältää myös paljon syvempiä, juuri hyvinvointiin, elämänlaatuun, onnellisuuteen ja itsensä toteuttamiseen, liittyviä merkityksiä. Haveri (2017) kirjoittaa Ullakaisa Kaarlelalta, jolle kirjontatyö on helposti mukana kulkeva ajanviete ja seuralainen. Hänen taiteestaan kumpuaa hänen oma elämänhistoriansa sekä ajatukset, unet, näyt ja enteet. Taiteen tekeminen kirjonnin myötä on auttanut Kaarlelaa jaksamaan toisinaan raskasta arkea ja se on tuonut hänelle iloa ja mielenrauhaa. (Haveri 2017, 73.) Esimerkiksi tällä tavalla ajanvietteenäkin tehtyjen käsitöiden tekeminen voi antaa lisää voimia toisinaan väsyttävänkin arjen pyörteisiin.

Omien ajatusten ja elämän käsitteleminen sekä itsensä toteuttaminen käsityön avulla voi lisätä elämänlaatua, onnellisuutta ja sitä kautta koettua hyvinvointia. Myös päiväkirjan – ehkä jopa itsestään selvä – funktio on juuri omien ajatusten, oman elämän ja oman itsen ymmärtämisen lisäämisessä. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen lähemmin sitä, millä eri tavoilla sekä käsityöt että päiväkirja voivat olla parantamassa ihmisen hyvinvoinnin kokemusta.

3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo

Kirjoitin hidastamisen tarpeellisuudesta ja kirjoittamisen hitaudesta jo lyhyesti työni johdantoon. Hidastaminen tarkoittaa huomion siirtämistä ulkomailman jatkuvista vaatimuksista oman mielen ja kehon kuunteluun. Hidastamalla voi irtautua kiireen tunteesta, löytää läsnäolon voiman ja omat sisäiset voimavaransa. Samalla voi oppia kohdistamaan omia resurssejaan enemmän siihen, mitä pitää tärkeänä. Hidastaminen voi täten sisäisenä prosessina johtaa myös ulkoisiin muutoksiin. (Laine 2018, 86.)

Vesänen-Laukkanen (2004), joka pohtii kirjoituksessaan taiteen tekemistä ja ajan merkitystä siinä, kirjoittaa, että taiteen tekeminen mahdollistaa pysähtymisen, mahdollisuuden viiveeseen ja pohdintaan. Silloin ollaan koko elämän kannalta tärkeiden kysymysten äärellä. (Vesänen-Laukkanen 2004, 73.) Myös käsityöt hitaudessaan voivat antaa samanlaisen pysähtymisen

mahdollisuuden. Hetkellinen kiinnittyminen käsityöhön rauhoittaa oloa. Eräs käsityöharrastaja kertoo ristipistoja tehdessään sulkevansa kaiken muun ulkopuoleltaan ja ”menevänsä päänsä sisälle”. Siinä hänellä on aikaa ajatella kaikkea mahdollista arkeen ja elämään liittyvää, mennyttä ja tulevaa. (Pöllänen 2006, 67, 73–74.) Hänen ristipistoihin käyttämänsä aika antaa hänelle mahdollisuuden hidastaa ja rauhoittaa tekemisen ja ajatus-
tensa äärelle. Näin se voi toimia myös stressin vastakeinona.

Jos käsin tekeminen on yleensä ottaen hidasta, niin kirjominen on erityisen hidasta, sen maininnan löydän lähes jokaisesta kirjontaa käsittelevästä tekstistä. Uusikartano (2016, 30) sanoo, että ”tekniikan hitaus luo siteen aiheen käsittelyyn tekovaiheessa.” Hidastamisesta on kyse siinäkin. Stressaavista tilanteista selvitäkseen ihminen voi käyttää erilaisia ahdistusta ja jännitystä vähentäviä sekä mieltä rauhoittavia keinoja, joista käsityö voi olla yksi.

Harvardin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ihmiset eivät ole onnellisimmillaan ajatellessaan myönteisiä muistoja tai innolla odotta-
maansa tulevaa tapahtumaa, vaan kun heidän huomionsa on siinä, mitä he tekevät. Läsnaolo tuottaa meissä enemmän onnellisuutta kuin mikään muu. Samaa opettavat monet filosofiset ja uskonnolliset suuntaukset. Monille eri kulttuurien ja uskontojen rituaaleille on yhteistä keskittynyt toisto ja mielen tyhjentäminen muista ajatuksista. Nämä kaksi asiaa saavat kehossa aikaan sellaisia muutoksia, kuten syvä rauhan tai hyvinolon tunne ja aineenvaihdunnan hidastuminen, jotka vapauttavat stressitilasta. (Laine 2018, 30.) Meditaatio on yksi edellä mainittujen rituaalien kaltainen, uskonnoista vapaa harjoitus, jonka avulla pyritään kehon ja mielen tiedostamiseen. Meditoidessa huomio kohdistetaan sisäänpäin. Säännöllisen meditaation harjoittamisen tavoitteena on löytää tietoisien läsnäolon tila ja vahvistaa tietoisena olemista. (Laine 2018, 231.)

Tällaiseen meditatiiviseen eli tietoiseen läsnäolon tilaan on mahdollista päästä myös muulla tavoin kuin muodollisten meditaatioharjoitusten kautta. Käsityöt vaativat huomion kohdistamista ja ajatusten keskittämistä yhteen ainoaan tehtävään halutun lopputuloksen aikaansaamiseksi ja joihinkin niistä, kuten esimerkiksi neulomiseen ja kirjontaan, liittyy myös keskittynyt toisto. Olen usein kuullut ja lukenut neulomista rinnastettavan meditaatioon (vrt. Lehtovaara 2017). Myös kirjonnasta voi kokea meditatiivisena toimintana. Haverin (2017) mukaan Hanneriina Moisseinen, joka käyttää kirjontaa muun muassa sarjakuvien kuvatekniikkana, pitää kirjontaa kurinalaisena ja pedanttina työskentelynä. Kurinalaisuuden ja hitauden myötä tekemisestä tulee hänelle myös meditatiivista henkistä työtä. (Haveri 2017, 84.) Tästä päätellen myös tekemisen hitauden saattaa voida liittää yhtenä osatekijänä läsnäolon kokemukseen.

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa monin erilaisin tavoin. Yksi tietoisien läsnäolon harjoittamisen tapa on myös tieteellisesti tutkittu mindfulness eli

hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Sen tavoitteena on auttaa avautumaan tähän hetkeen ja olemaan läsnä eri aisteilla. Rauhoittumisen lisäksi siihen liittyy omien tunteiden, ajatusten ja aistimusten huomioiminen ja hyväksyminen sellaisina, kuin ne tässä hetkessä ilmenevät: tulevat ja menevät. Samalla harjoitellaan arvostelematonta asennetta omaa sisäistä tai ulkoista kokemusta kohtaan. Mindfulness-harjoitteissa huomio kiinnitetään läsnäolon saavuttamiseksi esimerkiksi kehon kuuntelemiseen, hengitykseen tai ympäristön tarkkailuun eri aistien kautta. (Nyyti ry n.d.)

Tietoista läsnäoloa voi harjoitella myös vapaamuotoisesti. Se tarkoittaa sitä, että päivään sisällytetään hetkiä, jolloin kiinnitetään huomiota siihen, mitä parhaillaan tapahtuu. Arkitoimintoihin liittyvät aistikokemukset toimivat tässä hyvänä apuna, esimerkiksi tiskatessa voi kiinnittää huomiota tiskiveden lämpötilaan ja tuntuun sekä siihen, miltä puhtaat astiat näyttävät. (Siegel 2011, 70-71.) Näin ollen myös erilaisia käsityömenetelmiä voi halutessaan käyttää apuna edellä kuvatusti tietoisien läsnäolon harjoittamisessa. Esimerkiksi neulomisesta, virkkauksesta tai kirjonnasta voi tehdä itselleen omanlaisensa mindfulness-harjoitteen kiinnittämällä huomionsa aistien välityksellä materiaalin tuntuun ja siihen, mitä näkee ja kuulee työtä tehdessään.

Tietoisien läsnäolon usein havaittuja vaikutuksia ovat muun muassa luovuuden, positiivisten tunteiden, elämän ilon ja stressinhallintataitojen lisääntyminen, itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistuminen, erilaisten psyykkisten ja fyysisten oireiden vähentyminen sekä oppimiskyvyn kehittyminen ja rentoutumiskyvyn parantuminen. Lisäksi se voi lisätä kykyä hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. (Nyyti ry n.d.)

3.3.2 Luovuus ja flow-kokemus

Luovuus on tila, jossa ihminen voi yhdistellä, kehittää, kuvitella ja toteuttaa asioita, jotka tuottavat iloa ja tyydytystä. Mielen kontrolloiva ja arvioiva puoli tekee tilaa luovuudelle silloin, kun aivot lepäävät. Rentoutuminen lisää myös aivojen eri osien välistä vuorovaikutusta, siksi luovuus kukoistaa, kun mieli voi hyvin ja on levollinen. Uusien ajatusten, mielikuvien ja ratkaisumallien syntyminen vaatii myös oman aikansa. (Suomen Mielen terveysseura n.d.)

Luovuuden tarve, halu, himo tai pakko voivat olla lähtökohtana luovuuteen (Karppinen 2005, 53). Ihminen näkee maailmassa tilan jollekin uudelle ja kokee tarvetta, jopa himoa, luoda sen itse. Hän pyrkii erottumaan ja näkymään ympäristössään ja tuo esille uutta ja erilaista. Luovuus on ihmisen perustassa oleva piirre, joka erottaa ihmisen muista eläinlajeista ja yhdistää ihmisyksilöt toisiinsa. (Varto 2001, 100-101.) Myös mediatutkija David Gauntlettin mukaan ihmisillä on voimakas halu luoda maailmaan asioita, joita ei ole olemassa. Kasvava kiinnostus käsitöihin ja tee se itse -kulttuuriin etsii keinoja luovuudelle, sosiaalisille suhteille ja henkilökohtaiselle kasvulle. (Haveri 2017, 36.)

Luovuuden ja käsityöprosessin eri vaiheilla on selkeät ja loogiset yhteydet, siten luovuus liittyy käsityön tekemiseen kaikissa käsityömuodoissa. (Vähälä 2003, 12.) Käsityön tekemiseen vaaditaan ihminen kokonaisuudessaan: sekä ihmisen fyysinen että henkinen puoli. Siihen tarvitaan hänen motoriset taitonsa, kykynsä ajatella ja ratkaista ongelmia sekä hänen mielikuvitustaan ja luomiskykyään. (Vähälä 2003, 13.)

Luovan ihmisen työskenteleminen vaatii täydellistä keskittymistä, niinpä tekijän on osattava muotoilla omat tehtävänsä niin, että se onnistuu. Kun keskittyy mihin tahansa tekemiseensä täysivaltaisesti, voi saavuttaa niin sanotun virtauskokemuksen. Uppoutuessaan työhönsä täydellisesti ja työskennellessään omien taitojensa ja osaamisensa äärirajoilla ylittäen itsensä koko ajan, saattaa unohtaa hetkeksi kaiken muun. Silloin tekeminen on virtaavaa: hyvää ja motivoitunutta työskentelyä ilman työtä haittaavia tekijöitä. (Mäkelä, Seitamaa-Hakkarainen & Huotilainen 2016, 79.)

Flow'n käsitteen kehittänyt tutkija Mihály Csikszentmihályi on jo vuodesta 1975 alkaen tutkinut flow'ta eli taidon ja haasteen sulautumista toiminnassa. Flow-kokemus tarkoittaa siis kokemuksen intensiivistä huipentumaa – sitä kohtaa, kun omat taidot ja tehtävän haasteellisuus kohtaavat juuri oikealla tavalla. Tällöin aika unohtuu ja tekemisen virta vie mukanaan. (Lipponen, Litovaara & Katajainen 2016, 101.)

Flow-toiminnoiksi Csikszentmihályi (2005) mainitsee kaiken sellaisen tekemisen, joka tarjoaa mahdollisuuden keskittymiseen ja paneutumiseen, taitojen oppimiseen, tavoitteellisuuteen ja palautteen saamiseen sekä tilanteen hallitsemiseen. Kaikkia flow-toimintoja yhdistävä piirre on lisäksi se, että ne tarjoavat löytämisen elämyksen, luovan tunteen johonkin uuteen todellisuuteen kohoamisesta. Koska ne ovat vapaaehtoisesti valittuja ja läheisessä yhteydessä syvän merkityksen lähteisiin, niiden avulla voi myös tarkemmin määritellä, millaisia ja keitä me olemme. (Csikszentmihályi 2005, 114, 116.)

Pölläsen (2013) mukaan käsityö voi aikaansaada flow-kokemuksen, jossa asiat tuntuvat sujuvan ilman ponnistelua ja jossa yksilö kokee olevansa tasapainossa itsensä kanssa. Taiteilija Ulla Pohjolakin toteaa, että pienillä pistoilla voi saada suuria elämyksiä, ja jatkaa, että kirjoamalla voi myös tavoittaa flow-tilan (Räty 2018, 29).

Uppoutumisen kokemuksilla on suoraviivainen yhteys hyvinvointiin: siihen, miten tyytyväinen ihminen on elämäänsä. Flow-tilojen huomaaminen ja jollain tasolla niiden luominen on taito, jota voi harjoittaa. Yleensä uppoutumiskokemusten tunnistaminen edesauttaa taitoa tuottaa niitä itselleen. Tutkijoiden mukaan flow-kokemukset voivat suojata esimerkiksi työuupumukselta. (Lipponen ym. 2016, 102.)

3.3.3 Itseymmärrys, itseilmaisua, taide ja terapeutisuus

Itsetuntemus tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista ymmärrystä itsestään eli itseymmärrystä. Se on oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista. Aito itsetuntemus on sitä, että tunnistaa itsensä sekä hyviä että huonoja ominaisuuksia. Hyvä itsetuntemus on myös perusta hyvälle itsetunnolle. Hyvä itsetunto antaa rohkeutta olla oma itsensä. Se tarkoittaa itsensä hyväksymistä ja arvostamista sellaisena kuin on. Se antaa myös perusvarmuutta siihen, että on toisten hyväksymä. Hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja elämäntyytyväisyyteen. Itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta. (Nyyti ry 2016, 80.) Erotuksena itsetuntoon, käytän työssäni käsitettä itseymmärrys vastaamaan itsetuntemuksen käsitettä.

Käsityössä yhdistyvät esteettiset valmiudet, taiteellinen työskentely ja ongelmanratkaisutaidot (Vähälä 2003, 12). Käsityössä tulee siten esiin tekijän taidokkuus, mutta se antaa mahdollisuuden myös luovuudelle, itseilmaisulle ja ilottelulle. Se viestii tekijänsä ajatuksista ja esteettisistä valinnoista. Siten se toimii tekijänsä yksilöllisyyden ilmaisuna. (Haveri 2017, 31.)

Taide on ihmisen suhdetta maailmaan ja itseensä. Taiteessa pyritään aistien ja kokemusten kautta ymmärtämään maailmaa, itseä ja maailmassaoloa. Taide tarjoaa uutta tietoa käsityöllisistä, kulttuurisista ja ympäristöllisistä ilmiöistä. Taide voi olla tie itsen, itsetutkiskeluun ja itseymmärrykseen. Käsityöllis-taiteellisessa toiminnassa ihminen pohtii yhteyttään maailmaan, itseensä ja muihin ihmisiin aistimustensa, kokemustensa ja muokkaamansa materiaalin välityksellä. (Karppinen 2005, 84–85.) Kun tekemisessä yhdistyvät käsityön taito ja taitavuus sekä taiteellisen prosessin vuorovaikutuksellisuus puhutaan käsityötaiteesta. (Karppinen 2005, 84–85.) Taidetta ja taiteellista ja luovaa toimintaa voidaan pitää osana kulttuurisia perusoikeuksia. Niitä voi tarkastella erottamattomana osana inhimillistä elämää. (Laitinen 2017, 10.)

Toimintaa, joka vahvistaa yksilön olemassaoloa ja minuuden rakentamista sekä edistää itsensä ilmaisua ja psyykkistä terveyttä, voidaan pitää terapeuttisena (Pöllänen 2007, 92). Käsien valmistettuun tuotteeseen siirtyy ihmiskäden työ ja sen mukana osa tekijänsä persoonaa (Heikkinen 2004, 75). Useimmiten valmistunut työ on tunnistettavissa tekijänsä 'näköisenä' tuotteena (Vähälä 2003, 60). Koska käsityössä näkyy ihmisen persoonallinen kädenjälki, sillä on myös sitä kautta merkitystä ihmisen omakuvan muodostumisessa ja vaikutuksia itsetunnon kehittymiseen ja ylläpitämiseen (Pöllänen 2012, 6). Sen lisäksi käsityö antaa erinomaisen mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen, kuten edellisessä luvussa todettiin. Se on siis terapeutista. Vähälä (2003) toteaa, että käsityön tekijä toimii tietämättäänkin terapeuttisella tavalla. Käsityön tekeminen on luova prosessi, joka vaikuttaa tekijänsä hyvinvointiin, antaa itsenäisyyden tunnetta sekä tasapainottaa ja rauhoittaa olotilaa. (Vähälä 2003, 62.)

Pietiläisen (2002) mukaan myös päiväkirja voi toimia terapeuttisena välineenä. Kirjoittaminen auttaa selkiyttämään ajatuksia, tunteita ja tekoja. Päiväkirja toimii kuuntelijana, joka saa tietää kokemuksistamme. Päiväkirjan kirjoittaminen voi auttaa meitä itseymmärryksen lisäämisessä. Se voi antaa voimavaroja muutoksiin ja ongelmien käsittelyyn. (Pietiläinen 2002, 209.) Kathleen Adams on kirjoittanut paljon päiväkirjojen käytöstä omassa elämässään ja terapiassa (Pietiläinen 2008, 159). Hänen mukaansa päiväkirja tukee tunne-elämän häiriöiden selvittämistä. Päiväkirja sallii tunteiden ja ajatusten virrata meistä ulos ja paljastaa sekä muistoja ja kärsimystä että viisautta. (Pietiläinen 2002, 193.)

3.3.4 Identiteetti ja ammatti-identiteetti

Identiteetti liittyy itseymmärryksen käsitteeseen, mutta on laajempi ja moninaisempi. Itseen rakentuu useita eri identiteettejä, joihin liittyy erilaisia rooleja (Räsänen 2000, 50). Identiteetti ilmaisee ihmisen kokemuksia itsestään ja kuulumisestaan johonkin yhteisöön tai kulttuuriin eli vastaa kysymyksiin kuka olen, mistä tulen ja mihin kuulun (Sava & Katajainen 2004, 22–23). Identiteetti voidaan myös määritellä persoonallisen ja sosiaalisen välisessä vuorovaikutuksessa syntyväksi, jatkuvasti muotoutuvaksi prosessiksi (Mahlakaarto 2011, 178). Identiteetti ei siis ole muuttumaton ja pysyvä, vaan alati uudelleen muotoutuva ja kehittyvä. Ihmisen identiteetti on ikään kuin rooli ja käsitys itsestä eri ympäristöissä. Seurasta riippuen siihen tulee erilaisia painotuksia.

Identiteettiä tuotetaan rakentamalla kertomuksia omasta elämänhistoriasta sekä omasta tulevastä ja tavoiteltavasta minästä (Mahlakaarto 2011, 178). Identiteetin moninaisuus selittyykin sillä, että tarinoita konstruoidaan ja muovailaan kertomistilanteessa. (Ropo & Gustafsson 2010, 55). Identiteetti saa siis ilmauksensa siitä, mitä ja miten ihminen kertoo – tai jättää kertomatta – itselleen ja muille itsestään ja elämästään. Näiden tarinoiden rakentumisessa voi eri taiteen alueilla olla tärkeä paikkansa. (Sava & Katajainen 2000, 25.)

Ammatillinen identiteetti nähdään osana persoonallista identiteettiä. (Hänninen 2010, 192). Ammatillisella identiteetillä tarkoitetaan elämänhistoriaan perustuvaa käsitystä itsestä ammatillisena toimijana. Narratiivista lähestymistapaa käytetään myös ammatillisen identiteetin ja asiantuntijuuden kehittämisessä. Reflektiivistä suhtautumista omaan ammatilliseen osaamiseen voi tuottaa rakentamalla persoonallinen ammatillinen tarina. Se avaa uusia näköaloja henkilökohtaiseen ammatilliseen kasvuun. (Eteläpelto & Vähäsantanen 2010, 41.)

Identiteettityöllä, eli sen pohtimisella, kuka on, mihin kuuluu ja millaiseksi haluaa, voi saada voimavaroja hyvinvoinnin ylläpitämiseen muuttuvissa työympäristöissä. Tämä on erityisen tärkeää nyt, kun työelämä vaatii jatkuvaa oppimista, epävarmuuden sietämistä ja uudenlaista ammattilai-

suutta. (Mahlakaarto 2011, 175.) Tässä pohdinnassa ja omanlaisten ammatillisten tarinoiden luomisessa sekä käsityöt että päiväkirja voivat toimia mainioina välineinä lisätessään itseymmärrystä, kuten aiemmin tässä luvussa on todettu.

3.3.5 Kehollisuus, esteettisyys ja tekemisen taito

Luovassa käsityöprosessissa tekijään vaikuttavat kosketuksen kautta materiaalit ja aistimusten kautta muodot ja värit (Vähälä 2003, 60). Käsityötä kokemuksena maisterivaiheen opinnäytetyössään tutkinut Mäkinen (2013) pitää juuri materiaalin vaikutusta käsityön prosessissa vahvana. Materiaali on luomassa vuorovaikutteista yhteyttä käsityöntekijän kehon ja mielen välille. Käsityössä keho on väline, jonka avulla materiaali muuttuu tuotteeksi. Ennen teollistumisen aikaa käsityö on ollut kehollisuudessaan fyysistä ja raskasta työtä, mutta nykykäsityöhön lasketaan kuuluvan mielen ja ruumiin hyvinvointi sekä ilo. (Mäkinen 2013, 5, 10.) Nykypäivänä arvostetaan lopputulostakin enemmän tekoprosessin tuottamia positiivisia kokemuksia ja harrastekäsityön tekijälleen tuottamaa mielihyvää (Haveri 2017, 31).

Tekijän ulkoinen ja sisäinen maailma kohtaavat käsityöprosessissa (Vähälä 2003, 60). Käsityö on somaesteettinen tapahtuma, jossa taidon kehittyminen vaatii mielen ja kehon välistä yhteyttä. Somaestetiikka keskittyy tähän mielen ja kehon väliseen dialogiin. Kehotietoisuutta ja aistimaailmaa kehittämällä voi vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä, johon käsityötaito perustuu. Kehon fyysinen tila on käsityötaidon oppimisessa merkittävä. (Mäkinen 2013, 69-70.) Tämän kehon ja mielen välisen yhteyden sekä psyykkisen toiminnan lisäksi käsityön luovan prosessin toteutuminen vaatii siis myös ihmisen oman kehon fysiologisen hallinnan, joka kohdistuu erityisesti käsiin (Vähälä 2003, 99).

Esteettinen kokemus liittyy ihmisen aistisuuteen eli keholliseen suhteeseen maailman kanssa. Selvin kosketuspintamme maailmaan on juuri aistisuus, joka on läsnä joka hetki. Aistisuuden kautta maailma tunkeutuu meihin ilman, että voimme torjua sitä. Estetiikka kattaa ihmisen maailmasuhteessa myös tietämisen varmuuden, luottamuksen aistien välittämään kokemukseen, tarpeen ja taidon ilmaista, ottaa yhteyttä toisiin, kehittää itseään ja paljastaa jotakin itsestään ja maailmasta sekä näihin liittyvän pohdinnan ja keskustelun. (Varto 2001, 13.)

Ajatus siitä, että käsityö on jotakin, jolla tuotetaan esteettisiä esineitä ja asioita maailmaan, on syvälle juurtunut. Vastaparina pidetään taidetta, joka avaa ovia uusiin maailmoihin. (Haveri 2017, 26.) Estetiikan erityiskäsite on kauneuden käsite, joka nostaa esille myös kysymyksen hyvästä ja totuudesta. Kauneus on sovituksen etsimistä. Se on sen kohdan etsimistä maailmasta, jossa tunnistamme maailman kauneuden ja eheyden, ja jossa ihmisen ja maailman suhde on aukoton, rauhallinen ja onnellinen. (Varto

2001, 13-14.) Kauneuden tajuaminen on näin ollen avain hyvään, inhimilliseen elämään (Karppinen 2005, 37).

Käsin tekemisellä itsessäänkin on arvoa (Heikkinen 2004, 75). Ohjeita ja perinteitä noudattavan käsityöosaamisen rinnalle on viime vuosien aikana noussut entistä vapaampi ja luovempi käsityöilmaisu (Haveri 2017, 26). Käsityöllä voi ilmaista itseään ja se voi olla tekijälle itselleen syvä tyydytyksen aihe, mutta se voidaan kokea myös viihtymisenä ilman sen kummempia tietoisia tavoitteita (Vähälä 2003, 12). Haverin (2017) kuvaamana eläkeiässä kirjonnän aloittanut Mirjami Rautio kertoo kirjonnän tarjoavan ajan-kulua ja mielenvirkeyttä sekä puheenaiheita sukulaisten ja tuttavien kyläillessä (Haveri 2017, 99). Ollessaan luovaa toimintaa ja vaatiessaan inhimillistä panosta, se on tekijälleen kuitenkin myös henkistä pääomaa (Vähälä 2003, 12).

Käsityön tekeminen vaatii aina monenlaisia taitoja. Käsityön tekijän tulee osata ideoida ja suunnitella työnsä. Hänellä tulee olla ongelmanratkaisutaitoja, riskinotto-kykyä, esteettisiä taitoja, teknisiä taitoja, arviointikykyä ja psyykkis-motorisia taitoja. Käsityön tekemisessä psyykkinen ja käytännöllinen työ vuorottelevat. Käsityötaitoa opetellessa keho ja mieli käyvät jatkuvaa dialogia maailman kanssa. Käsityötaito on yleensä alkuun mallin imitoimista, kunnes harjoittelun myötä taito kehittyy. Käsityötaidon oppimiseen kuuluvat luovuuden ja ajattelun taitojen lisäksi olennaisena osana myös liikkuvuuteen perustuvat osataidot, jotka kehittyvät hitaasti kehon sisäisen kuuntelun kautta. (Kojonkoski-Rännäli 2009.)

Venkula (2008, 26) kirjoittaa yleisesti tekemisen taidosta niin, että mitä parempi on tekemisen taito, sen vapaampi ihminen on valitsemaan tekonsa oman elämänsä eri tilanteissa. Sama koskee varmasti myös käsityötaidon hallintaa: mitä paremmin taidon hallitsee, sen vapaampi on toteuttamaan sen avulla omaa mieltään ja itseään.

Erilaisten taitojen omakohtainen osaaminen antaa itseluottamusta ja merkitystä olemassaololle erityisesti niillä ihmisillä, jotka hahmottavat maailmaa enemmän tekojen kuin sanojen kautta. Kädentaitojen hallitseminen voi auttaa ihmistä pitämään omaa elämäänsä otteessaan. Samalla voi saada otteen maailmassa vallitsevasta kaaoksesta. (Pöllänen & Kröger 2005.)

4 KIRJONTAA, PÄIVÄKIRJOJA JA KYSELYVASTAUKSIA

Opinnäytetyöni aineisto koostuu kahdesta kokonaisuudesta. Ensimmäinen on itse tuottamani kaksivaiheinen aineisto, jota nimeän kirjontapäiväkirjaksi ja reflektiopäiväkirjaksi. Se koostuu kirjomalla toteuttamastani päiväkirjasta ja sen vaikutuksia pohdiskelevasta reflektiopäiväkirjasta, joista kerroon tarkemmin seuraavassa alaluvussa 4.1 Kirjontapäiväkirja ja reflektiopäiväkirja. Toinen kokonaisuus on muille kirjonnän tekijöille osoitettu kyselytutkimus, jota kuvaan tarkemmin luvussa 4.2 Sähköinen kyselytutkimus.

4.1 Kirjontapäiväkirja ja reflektiopäiväkirja

Opinnäytetyöni nimi 'Kirjontapäiväkirja' tulee siitä aineistosta, jota tuotin itse tutkimustani varten. Itse tuottamanani aineistona on pitämäni kirjontapäiväkirja sekä kirjontapäiväkirjan pitämistä refleктоiva reflektiopäiväkirja. Kirjontapäiväkirja on kirjonnän muodossa toteutettu päiväkirja. Reflektoinnilla tarkoitan sitä, että käyn läpi ja pohdin kokemuksiani, ajatuksiani ja tunteuksiani kirjontapäiväkirjaani liittyen. Seuraavissa alaluvuissa avaаn tarkemmin sitä, mitä kirjontapäiväkirjalla tarkoitan, mikä on reflektiopäiväkirja sekä miten niiden toteutus eteni.

4.1.1 Kirjontapäiväkirja: kirjontaa säännöllisesti ja vapaasti

Kirjontapäiväkirja on itse keksimäni nimitys sille, mitä keräsin opinnäytetyöni aineistoksi. Koin tärkeäksi sen, että teen kirjontaa aineistoa varten säännöllisesti tietyn ajanjakson ajan. Kirjontapäiväkirja kuvaa mielestäni hyvin sitä sisällöllistä ajatusta, mikä minulla siitä on. Se kerää palasia arjistani, mietteistäni ja pinnalla olevista tunteistani kronologisesti ja jaksotain, mutta tällä kertaa kirjonnän muodossa. Halusin, että kirjonnän aiheet lähtevät minusta itsestäni. En halunnut toteuttaa kirjontaa valmiiden, toisten suunnittelemien mallien pohjalta, vaan että aiheet kumpuavat omasta elämästäni: mietteistä, joita mietin, asioista, joista haaveilen, tunteista, joita tunnen tai ympäristöstä, jossa elän. En halunnut rajata kirjoitosten aiheita sen enempää.

Päätin etukäteen, että kirjontapäiväkirja tulee olemaan kokoelma eri muodoissa ja formaatissa toteutettuja kirjontatöitä. En nähnyt tärkeänä sitä, että kirjontapäiväkirja toteutuisi kirjan muotoon tai edes muodoltaan yhtenäiseksi. Halusin säilyttää vapauden toteuttaa ajatuksiani ja ideoitani, koska olen vasta kirjontataipaleeni alussa ja etsimässä itselleni ominaisinta tapaa tehdä kirjontaa. Annoin kuitenkin itselleni luvan löytää aineiston keräämisaikana jonkin itseäni viehättävän formaatin kirjoitustöilleni, jota olisin voinut toteuttaa useammissakin tai vaikka kaikissa töissä. En siis tehnyt

vaatimusta myöskään siitä, että toteuttaisin töitä mahdollisimman monella eri tavalla, mikäli joku luonteenomainen tyyli osuisi matkalla kohdalleni.

Sama vapaus koski töissä käytettäviä pistoja, tekniikoita ja materiaaleja. Annoin itselleni vapauden käyttää vapaakirjontaa tai opetella kirjonnän oikeaoppisia pistoja. Saatoin antaa kirjonnän tradition vaikuttaa töihini tai olla vaikuttamatta. Kirjontatyöni saivat vapaasti kulkea käsityön ja taiteen välimaastossa raja-aitoja ylittäen. Voin hankkia jotain varta vasten tai käyttää kierrätysmateriaaleja.

Halusin antaa itselleni myös rauhan toteuttaa kirjontapäiväkirjaani ilman ajatusta sen täysimittaisesta julkaisemisesta opinnäytetyöni yhteydessä. Minulle oli työni tulosten kannalta tärkeää, että teen päiväkirjaa itselleni enkä julkisesti, jotta en lähde sensuroimaan itseäni. Tarkoitukseni ole repiä omaa elämääni ja syvimpiä tuntejani esille julkisesti, joten kirjontatöideni esille laittaminen kuvina tämän opinnäytetyöni yhteyteen on valikoivaa.

Koska olen kirjojana aloittelija, halusin suojella myös vapauttani harjoitella rauhassa ilman painetta siitä, että työt täytyisi laittaa näytteille ja toisten arvosteltaviksi. Töiden kuvat ovat siis vain todentamassa sitä, että kirjontapäiväkirja on olemassa ja siihen kuuluu erilaisia töitä. En näe tarvetta kirjontapäiväkirjani teosten avaamiselle ja selittämiselle. Reflektiopäiväkirjastani lainatut katkelmat kertovat riittävästi siitä, mikä liittyy tämän tutkimuksen sisältöön. Julkisella kirjontapäiväkirjalla olisi voinut olla toisenlaisia vaikutuksia kuin tällä yksityisellä, sekin on toki huomionarvoista.

4.1.2 Reflektiopäiväkirja: mitä minussa tapahtuu, kun kirjon

Reflektiopäiväkirjan tarkoitus on reflektoida kirjontapäiväkirjaan liittyviä ajatuksiani ja tuntemuksiani. Suunnitelmanani oli kirjoittaa reflektiopäiväkirjaa vähintään jokaisen kirjontasession yhteydessä. Ajattelin, että tallennan tunteita ja tuntemuksia, pohdintoja ja ajatuksia kirjontaa ennen, kirjonnän aikana ja kirjonnän jälkeen. Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa? Mikä tuntui hyvältä? Miltä työn aloittaminen tuntui, miltä tuntui saada valmiiksi? Oliko polulla mutkia matkassa? Mitä muita huomioita tein työn edetessä itsessäni? Päätin varata aikaa reflektiopäiväkirjan kirjoittamiselle aina kirjontasession päätteeksi, niin että saan huomiot talteen tuoreeltaan. Sen lisäksi voisin kirjoittaa reflektiopäiväkirjaan mietteitä kirjonnästä myös muulloin kuin kirjonnän yhteydessä, jos niitä silloin nousee mieleen.

Reflektiopäiväkirjasta poimittuja sitaatteja käytän tarkastellessani sekä kirjontapäiväkirjani tuottaman aineiston että tekemäni kyselyn tuottaman aineiston analysoituja tuloksia luvussa 6, jossa tarkastelen kirjonnän yleisiä merkityksiä ja vaikutuksia, sekä luvussa 7, jossa tarkastelen kirjontapäivä-

kirjan merkityksiä. Kyseiset sitaatit, joista on yksi myös seuraavassa alaluvussa, on sisennetty ja niiden perässä on merkintä: (Reflektiopäiväkirja päivämäärä).

4.1.3 Kirjontapäiväkirjan ja reflektiopäiväkirjan toteutuminen

Aloitin kirjontapäiväkirjani kokeilemalla vapaata konekirjontaa. Hyvin pian totesin, että käyttämällä ompelukonetta, en pääse käsiksi ihan siihen, mitä olen hakemassa. Tein kolme vapaan konekirjonnan tekniikalla toteutettua päiväkirjatyötä yhden viikon aikana. Näiden muutaman ompelukoneella tehdyn kokeilun jälkeen käytin loppuajan yksinomaan käsinkirjonnan menetelmiä. Tutkimukseni keskittyikin näihin käsinkirjonnalla tehtyihin töihin.

Ennen kuin aloin toteuttaa päiväkirjatyöitä käsinkirjonnan pistoilla, minun piti hiukan harjoitella muutamien peruspistojen tekemistä. En siis ollut kirjjonut aiemmin yhtään työtä. Pistot eivät ole kovin vaikeita opetella, joten pian jo aloittelin kirjontapäiväkirjan aiheiden parissa.

Aluksi tein kirjontatyöitä käyttämällä kirjontakehystä työni kehyksenä. Tällaiseen kirjontatyöhön kului kirjontakehysten koosta (halkaisijaltaan noin 12,5–21 cm) riippuen noin yhdestä kolmeen tai neljään kirjontakertaa, jotka saattoivat olla kestoltaan yhdestä tunnista useampaan tuntiin kirjontakertaa kohti. Lyhimmilläänkin tällaisen isomman kirjontatyön tekemiseen kului minulta aloittelijana useampi tunti (kuva 2).



Kuva 2. Kirjontakehyksiin tehtyjä töitä.

Kirjontakehukseen tekemäni työn prosessiin hauduttelusta ja ideansaamisesta työn valmistumiseen kului yleensä noin viikko ennen kuin aloitin uutta työtä. Väliin tuli taukoja muista elämäntapahtumista johtuen, mutta

myöskin siitä syystä, että minulla oli vaikeuksia löytää rutiininomaista taitia kirjontapäiväkirjalleni. Näitä kirjontakehyskirjontoja toteutin kuusi kappaletta noin seitsemän viikon aikana, joista yhdelle osui hiihtoloma. Silloin en löytänyt aikaa kirjomiselle lainkaan.

Kadotin hetkeksi fokukseni, enkä osannut tarttua neulaan ja lankaan, vaikka se olisi voinut olla juuri oikea teko fokuksen palauttamiseksi. (Reflektiopäiväkirja 11.3.2018.)

Kirjontojen aiheet nousivat, kuten olin etukäteen suunnitellutkin, elämästä ympärilläni. Joissakin saattoi toistua jokin näkymä, joka oli jäänyt viikon aikana mieleen (kuva 3), toisissa töissä oli jokin huomio, jonka olin muuttanut tekstin muotoon (kuva 4). Joku työ saattoi kuvata syvällisemmin johonkin tilanteeseen liittynyttä tunnetta tai tunnelmaa, jonka olin päivien aikana kokenut.



Kuva 3. Kirjonta matkan varrella nähdyistä talventörröttäjistä.



Kuva 4. Kirjonta piirtämisen tärkeydestä muistutukseksi itselle.

Muiden kirjontatöiden lomassa tein myös yhden kokeilun mixed media -työstä, jonka pohjan maalasin akryyliväreillä ja jota aloin sen jälkeen täydentää kirjomalla. Tämän työn pohjana oli valmis maalaus pohja koossa noin 30 cm x 30 cm. Tämän mixed media -työn tekeminen osoittautui lopulta pidemmäksi projektiksi, eikä se ehtinyt valmistua vielä opinnäytetyön aineiston keruuaikana (kuva 3). Tein myös pari pienimuotoista ystävänpäivään liittynyttä nappikirjontaa välitöinäni.



Kuva 5. Mixed media -työ kirjontavaiheessa.

Loppuajan käytin päivittäisen päiväkirjatyön tekemiseen, johon laadin itselleni myös säännöt. Toteutin sen yhdelle isolle pohjakankaalle, johon piirsin säännöllisin välein ympyröitä, joiden halkaisija oli noin neljä senttimetriä. Nimesin sen Yksi ympyrä päivässä -kirjonnaksi (kuva 6). Sain valita kaksi väriä, joilla toteutin kulloisenkin päivän merkinnän. Muita rajoituksia ei ollut. Aihe sai nousta samaan tapaan kuin aiemmissakin töissä, päivän pohdinnoista, näkymistä tai intuitiivisesti vain tekemällä. Yhden ympyrän kirjomiseen kului aiheesta ja sen haastavuudesta riippuen tunnista pariin tuntia ja rutiinikin alkoi paremmin löytyä. Jos väliin jäi joku päivä, jolloin en ehtinyt työhöni tarttua, saatoin tehdä toisena päivänä väliin jääneen päivänkin kirjonnän. Yksi ympyrä päivässä -kirjontaani työstin opinnäytetyön aineiston keruuaikana 16 päivän ajan.



Kuva 6. Yksi ympyrä päivässä -kirjontaa.

Kirjontapäiväkirjaan kuluttamani ajanjakso kesti kokonaisuudessaan kaksi kuukautta, helmikuun alusta huhtikuun loppuun. Kirjontapäiväkirjakokouluni kesti yhteensä siis noin 10 viikkoa, joskin välissä oli vaihdellen taukoja ja aktiivisempia osuuksia.

En kirjoittanut reflektiopäiväkirjaa suunnitelmastani huolimatta jokaisen kirjontakerran yhteydessä. Aluksi tein niin, mutta siitä alkoi tulla pian melkoista suorittamista ja töiden teknistä selittämistä, joka ei ollut reflektiopäiväkirjani tarkoitus. Niinpä päätin, että vapautan itseni säännönmukaisista kirjauksista ja kirjoittelen reflektiopäiväkirjaani silloin, kun koen tehneeni huomioita kirjonnin vaikutuksista tai ajatuksista siihen liittyen.

Aktiivisina kirjonta-aikoina ajatukset pyörivät paljonkin kirjoitusten ympärillä. Silloin istahdin usein kirjoittelemaan ajatuksiani reflektiopäiväkirjaani. Toisinaan, vaikka itse kirjontapäiväkirjan työstämisestä oli kulunut jo useampi päivä, saattoi herätä jokin huomio työskentelystä jälkijättöisesti. Välillä niitä pulpahteli silloinkin, kun en ollut kirjoitusvälineideni äärellä, vaan kirjoitin ajatuksia pikaisesti muistiin puhelimeni muistioon.

Yhtä aikaa kirjontapäiväkirjajakson aikana kävin vapaa-ajallani myös mindfulnessin alkeiskurssin. Se perustui amerikkalaisen Jon Kabat-Zinnin tieteellisesti tutkimaan ja kehittämään Mindfulness Based Stress Reduction-menetelmään eli MBRS-menetelmään, joka on suomeksi käännetty muotoon hyväksyvä tietoinen läsnäolo (Pennanen 2017, 12). Mindfulnessin käsitettä avaan tarkemmin luvussa 3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo. Kurssi laitoi minut pohtimaan myös kirjontaa suhteessa mindfulnessiin ja herätteli toisenlaisia pohdintoja aiheesta.

Oman kirjontapäiväkirjani saturaatiopiste (ks. luku 2.5 Tutkimuksen luotettavuus) tuli osaltaan saavutettua: paljon samoihin teemoihin liittyviä pohdintoja alkoi ilmetä. Toisaalta kirjonnin monimuotoisuudesta johtuen uusiakin havaintoja olisi varmasti ollut mahdollista tehdä kokeilemalla niitä rajoittamattomia mahdollisuuksia, joilla olisin voinut kirjontapäiväkirjaani

toteuttaa. Uskon, että jopa vuoden ajalle, ehkä pidempäänkin, olisi helposti löytynyt uutta havainnoitavaa.

4.2 Kysely kirjannon merkityksistä ja vaikutuksista

Halusin lisätä tutkimukseni luotettavuutta ja syvyyttä toteuttamalla kyselyn muille kirjoille. Tämä tapahtui siinä vaiheessa, kun olin tehnyt omaa kirjontapäiväkirjaani melkein kokonaiset kymmenen viikkoa. Oma käsitykseni kirjannon merkityksistä ja vaikutuksista itselleni oli alkanut jo muodostua selkeäksi.

Tällä oman kokemuksen kautta luomallani esitietämyksellä oli oma painava vaikutuksensa siihen, minkälaisia kysymyksiä muotoilin kyselyyni. Toisaalta pidin mielessäni myös varsinaiset tutkimuskysymykseni niiltä osin kuin se oli mahdollista kyselyn kysymyksiä muotoillessani. Kysely keskittyi pääosin pelkän kirjannon, ei niinkään päiväkirjamaisen kirjannon merkitysten ja vaikutusten tutkimiseen, koska oletin, ettei kaikilla vastajilla ole sellaisesta kokemusta.

4.2.1 Kyselyn toteutus sähköisellä web-lomakkeella

Toteutin kyselyni puolistrukturoidulla web-lomakkeella, jonka linkin lähetin valitsemilleni vastaajille sähköpostilla osittain personoidun saatteen (Liite 1) kera. Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa tutkimuksen tiedonkeruutapaa, jossa haastateltavilta kysytään samat tai likipitäen samat kysymykset samassa järjestyksessä. Se sopii esimerkiksi tilanteisiin, joissa halutaan tietoa juuri tietyistä teemoista. Strukturoitu lomakehaastattelu tarkoittaa formaaleinta muotoa, jossa kysymyksiin on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaajan tulee valita. Strukturoitua lomakehaastattelua käytetään pääosin määrällisen tutkimuksen tekemiseen. Joskus strukturoituun lomakehaastatteluun sisällytetään myös avoimia kysymyksiä, jotka voidaan käsitellä joko määrällisesti tai laadullisesti. (Saaranen ym. 2006.)

Tässä opinnäytteessä käyttämäni kysely oli puolistrukturoidun haastattelun ja strukturoidun lomakkeen välimuoto: kyseessä oli siis sähköinen kyselytutkimus, jossa käytin puolistrukturoitua lomaketta pääasiassa avoimin kysymyksin. Web-lomakkeessa oli henkilötietoja koskeneen kysymyksen sekä kirjojan taustoja ja kirjannon tarkoitusta kartoittaneen kysymyksen jälkeen kahdeksan avointa kysymystä (Liite 2). Kyselyn kysymykset käsitelivät omasta esiymmärryksestäni ja kirjontapäiväkirjakokemukseni pohjalta nousseita teemoja, joihin liittyvistä kokemuksista ja näkemyksistä halusin saada vastauksia. Koska kysymykset olivat avoimia, myös toisenlaisia kokemuksia oli mahdollista nousta esiin – erityisesti alkupuolen kuvaillevampia vastauksia vaativissa kysymyksissä (vrt. kysymys 4. Mitä sinussa tapahtuu kirjoessasi?). Loppupuolen kysymyksissä oli enemmän vaaraa johdattelulle (vrt. kysymykset itseilmaisesta, luovuudesta, hitaudesta ja

läsnäolosta). Kysymyksiin saattoi teoriassa vastata missä järjestyksessä tahansa, mutta ne esitettiin kaikille samalla tavalla ja samassa järjestyksessä – ja sähköisessä lomakkeessa yksi kysymys kerrallaan edeten. Kukin vastaaja sai vastata kaikkiin kysymyksiin tai jättää vastaamatta osaan kysymyksistä, täysin vapaavalintaisesti. Vastausten pituutta ei ollut rajattu. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös sähköpostitse omavalintaisella tavalla.

Kuten kirjoitin luvussa 2.4 Aineisto ja aineiston analysointi, pidin tärkeänä, että kyselyni vastaajilla oli kirjonnasta paljon kokemusta ja he olivat jollain tavalla kirjannon asiantuntijoita. Käytyäni tammikuussa Pistot-näyttelyssä (ks. luku 1 Johdanto) tiesin löytäväni sen kautta kirjontaa työssään käyttäviä tekijöitä. Työn teoriaosuutta kirjoittaessani vastaani tuli myös muutama kirjontaa opinnäytetyössään sivunnut tai käyttänyt kirjoja. Kohdistin kyselyn näille kirjoja teoksissaan käyttäneille tekijöille Pistot-näyttelystä ja kirjontaa opinnäytetyössään sivunneille sekä muutamalle muulle jollain muulla tavalla ansioituneelle kirjojalle. Lähetin sähköpostiviestillä saatteen ja linkin kyselyyn yhteensä 19 henkilölle.

4.2.2 Kyselyn vastaajat ja vastaukset

Lähetin 19 kyselystä kertovaa sähköpostiviestiä valitsemalleni kohderyhmälle 25.–26.4.2018. Kyselyn viimeinen vastauspäivä oli 2.5.2018 – vastausaikaa oli siten jokaisella vastaajalla vähintään viikon ajan. Sain vastauksen yhdeltätoista henkilöltä vastausajan puitteissa. Vastausprosentiksi tuli 57,9. Kahdeksan henkilöä oli valinnut vastaustavakseen web-lomakkeen, kolme vastaajaa vastasi sähköpostilla. Kaksi sähköpostilla vastannutta vastasi suoraan samoihin web-lomakkeen kysymyksiin, jotka löytyivät myös sähköpostiviestin lopusta (Liite 1). Yksi vastaaja vastasi kirjoittamalla noin yhden sivun mittaisen, vapaamuotoisen kirjoitelman omasta kirjomisestaan.

Kaikki kyselyni kohderyhmään kuuluneet olivat naisia, koska etsinnöissäni vastaan ei tullut yhtään kirjontaa harrastavaa miestä. Toisaalta en myöskään lähtenyt miehiä varta vasten etsimään. Voidaan kuitenkin tulla siihen johtopäätökseen, että suurin osa kirjojista on naisia, mitä tukee kirjonnasta lukemani aineistot ja julkaisut sekä kirjannon historia. Poikkeuksiakin varmasti on.

Vastaajista nuorin oli 28-vuotias, vanhin 69-vuotias. Vastaajien keski-ikä asettui 51 vuoden ikään. Vastaajista 67 % kertoi käyttävänsä kirjontaa työssään, 50 % myös opettavansa sitä. 75 % vastaajista piti kirjomista harrastuksenaan, osalla heistä se oli molempia: sekä työ että harrastus. Melkein kaikilla joko ikä tai kirjannon ammattimaisuus kuvastivat sitä, että kirjomisen harjoittamiseen oli ehditty saada ajallistakin perspektiiviä. Tulokset olisivat voineet olla toisenlaisia, jos olisin tehnyt kyselyn vaikkapa kirjannon alkeiskurssin kävijöille, mutta halusin nimenomaan saada näkemyksiä kirjannon pitkäjänteisiltä tekijöiltä.

Kyselyyni vastanneista 91 % kertoi toimivansa ammatillisesti joko kuvataiteen tai käsityön kentällä. Vastaajien ammattinimikkeitä olivat kuvataiteilija, tekstiili-kuvataiteilija, tekstiilitaiteilija, taiteilija, kuvataiteilija-taidemaalari, kuvataiteen opettaja, tekstiili- ja teknisen työn suunnittelijaopettaja, käsityön suunnittelijaopettaja, käsi- ja taideteollisuusopettaja, museolehtori sekä vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen.

Kyselyn kysymysten osalta aineiston saturaatiopiste (ks. luku 2.5 Tutkimuksen luotettavuus) täyttyi ja vastauksista löytyi toistuvuutta. Sain kyselystä tukea omille huomioilleni, mutta myös joitain erilaisia näkökulmia tai vastakkaisia kokemuksia. Toisaalta aiheesta olisi voinut keskustella esimerkiksi haastattelun avulla vielä syvällisemmin ja löytää enemmän vivahteita tuloksiin. Tämän opinnäytetyöni puitteissa en kuitenkaan nähnyt tarpeelliseksi syventää kyselyä haastatteluiksi.

Erään vastaajan kirjonnat muistuttivat päiväkirjamaisuutensa kautta jonkin verran omaa työskentelyäni. Hänelle esitin muutaman täydentävän kysymyksen koskien muun muassa päiväkirjan muotoa ja säännöllisyyttä. Muilla ei ollut kokemusta päiväkirjan pitämisestä kirjomalla, mutta osalla kuitenkin ajatus kirjomisen päiväkirjamaisuudesta ja muistojen tallentamisesta kirjoitusten avulla.

Seuraavassa luvussa 6 tarkastelen sekä kirjontapäiväkirjan tuottaman aineiston että kyselyvastauksina saadun aineiston analysoinnin jälkeen saatuja tuloksia teemoiteltuina.

5 KIRJONNAN MERKITYKSIÄ JA VAIKUTUKSIA

Olen vähän purkanut ja vähän enemmän kirjonut, olen ollut intuitiivisesti läsnä, pitänyt kiinni neulasta, painanut sen hiukan liian tiukan kankaan läpi välillä niin, että sormeen on sattunut, vetänyt langan neulan perässä läpi, lanka on toisinaan sotkeentunut, olen selvittänyt solmut ja jatkanut. Pisto pistolta olen saanut työtä eteenpäin. (Reflektiopäiväkirja 3.4.2018.)

Tarkastelen tässä luvussa niitä kirjonnän merkityksiä ja vaikutuksia, joita havaitsin oman kirjontapäiväkirjani yhteydessä ja joita myös löysin tekemäni kyselyn vastauksista. Suurin osa esiin nousseista merkityksistä ja vaikutuksista liittyy yleisesti kirjomiseen. Kirjontapäiväkirjan erityisiä merkityksiä tarkastelen alaluvussa 7.8 Kirjonta päiväkirjana.

Nostan tekstissä lihavoimalla esiin tuloksiin liittyviä avainsanoja ja -virkeitä. Tekstin lomassa on myös sisennettyjä poimintoja, jotka ovat suoria lainauksia joko omasta reflektiopäiväkirjastani tai kyselyyn saamistani vastauksista. Omasta reflektiopäiväkirjastani otettujen sitaattien perässä on

ilmaisu: (Reflektiopäiväkirja päivämäärä). Kyselyvastauksista poimittujen sitaattien perään merkitsen vastaajan ammattinimikkeen ja iän, jotta lukijalla on mahdollisuus muodostaa mielikuvia vastaajista yhdistämällä mielessään saman vastaajan kysymyksiä toisiinsa.

Kuten luvussa 2.4 Aineisto ja sen analyysi kuvattiin, aineistosta nousseet teemat pohjautuivat opinnäytetyössä käytettyyn tietoperustaan (luku 3), tutkimustehtävään ja omaan tausta-ajatteluuni, joka oli lähtökohtana idealle kirjontapäiväkirjasta (ks. myös luku 2). Osa teemoista perustuu lähes yksinomaan kirjontapäiväkirjaan ja osassa yhdistyvät kirjontapäiväkirjan reflektiotekstit sekä kyselyssä saadut vastaukset. Tämä luku etenee näin saatujen teemojen mukaisesti. Alla olevassa kuviossa 1. Kirjonnan merkityksiä ja vaikutuksia näkyy ne teemat, joita käsittelen seuraavissa alaluvuissa.

Kirjonnan merkityksiä ja vaikutuksia



Kuva 7. Kirjonnan merkityksiä ja vaikutuksia -luvun rakenne.

5.1 Kirjonta rauhoittaa mieltä ja avaa mahdollisuuden läsnäoloon

Kirjonta vie tekijänsä keskittyneisyyden tilaan: se vaatii paljon, välillä jopa täydellistä, huomiota, jolloin muu maailma saattaa kokonaan unohtua. Kirjomisella on siten mieltä rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Huomasin tämän rauhoittavan laadun melko pian aloitellessani kirjontapäiväkirjaani. **Pitkin matkaa löydän reflektiopäiväkirjastani mainintoja siitä, miten kirjominen saa oloni rauhoittumaan.** Myös meditatiivisuus sanana nousi esiin jo ensimmäisten kirjontasessioideni aikana. Kuten teoriaosuudessa todetaan, meditatiivisuus sanana viittaa läsnäolon kokemukseen. Seuraavissa reflektiopäiväkirjan katkelmissa kuvaan kokemaani rauhoittumista, rentoutumista, keskittymistä ja meditatiivisuutta.

Tekeminen oli mukavan meditatiivista ja rentouttavaa. (Reflektiopäiväkirja 15.2.2018.)

Olen huomannut alkaneeni odottaa sitä hetkeä, kun pääsen rauhoittumaan kirjontatyöni äärelle. Vaikka aikaa olisi vain pienikin hetki, huomaan rauhoittavan vaikutuksen miltei heti. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Se [kirjominen] todella rauhoittaa minut, siinä on ihan oma tunnelmansa. Nautin siitä, kun voin kuunnella samalla jotain mieluista musiikkia, mutta nautin toisaalta myös hiljaisuudesta taustäänenä. Oli olosuhteet mitkä hyvänsä, kirjonta tuo minulle tietynlaisen tunnelman, hyvän, rauhallisen ja keskittyneen olon. (Reflektiopäiväkirja 19.3.2018.)

Kirjomisen hitaus, mekaaninen toistuvuus ja rytmi ovat tärkeä osa kirjomisen rauhoittavaa vaikutusta. Myös suurin osa kyselyni vastaajista kuvasi kirjomista rauhoittavaksi ja keskittymistä vaativaksi tekemiseksi. Mainintoja rauhoittumisesta ja keskittymisestä löytyi ihan jokaisesta vastauksesta. Alla muutama katkelma vastauksista, joissa kerrotaan tästä rauhoittumisen ja keskittymisen kokemuksesta.

Varmaankin käsinkirjomisen hitaudella ja toistolla on merkitystä... Se rauhoittaa mekaanisuudellaan.

- Käsityön suunnittelijaopettaja, 56

Keskityn. Ja rauhoitun tekemisen ja aiheen äärelle. Ajattelen. Olen hiljaa. – –

- Kuvataiteilija, 39

Kirjoessani keskityn työhön, joten se rauhoittaa.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

Muutamassa kyselyvastauksessa käytetään sanaa meditaatio tai meditatiivisuus. **Kirjonnan voi kokea meditaationa**, kuten teoriaosuudessaakin todettiin. Aiemmassa käsityön suunnittelijaopettajan vastauksessa ja seuraavassa taidemaalarin vastauksessa tuodaan esiin kirjonnän mekaanisuus yhtenä tekijänä siihen, miksi se rauhoittaa ja **rentouttaa**. Taidemaalari myös kuvaa 'ompeelukuviaan' meditaationa. Mekaaninen toisto liittyy meditatiivisuuteen. Eräs kyselyyn vastannut kuvataiteilija kertoo käyttävänsä kirjomista apuna rentoutumisessa ennen nukkumaan menoa.

Minulle nämä ompelukuvat ovat meditaatiota. Mekaaninen toteutustapahtuma suuntaviivojen päättämisen jälkeen on keino, jolla saan itseni rauhoittumaan ja rentoutumaan – –

- Taidemaalari, 48

Kirjonta on minulle myös hyvin meditatiivinen kokemus. Joskus myös ennen nukkumaan menoa se rentouttaa mukavasti.

- Kuvataiteilija, 28

Toinen kuvataiteilija kertoo saavansa tyydytystä siitä, että kirjonta saa hänet pysähtymään ja olemaan paikallaan. Hän kertoo kirjomisen olevan yksi niistä harvoista asioista, jolle hän omasta halustaan antaa täyden huomionsa pitkiä ajanjaksoja kerrallaan.

Kirjonta on yksi harvoista asioista, jotka saavat täyden huomioni ja joihin keskityn omasta halusta pitkiä ajanjaksoja. Se tuottaa tyydytystä – että kaikessa muussa arjen ja työn sekamelskassa on jokin asia, joka saa minut pysähtymään, olemaan paikoillani, useimmiten yksin ja hiljaa.

- Kuvataiteilija, 39

Edellä kuvattu rauhoittuminen on tila, jota tutkin paljon kirjontapäiväkirjaani tehdessäni. Mietin, mitä minussa tapahtuu, kun rauhoitun tekemiseni äärelle. Kävin samaan aikaan myös mindfulnessin alkeiskurssia, jonka myötä hyväksyvän tietoisien läsnäolon pohtiminen nousi mielenkiintoni keskiöön. Koin paljon yhtäläisyyksiä mindfulness-harjoituksissa ja kirjomisessa. Seuraavissa reflektiopäiväkirjan katkelmissa pari esimerkkiä siitä, miten kuvaan **läsnäolon kokemusta** kirjonnän yhteydessä ja miten tekemisestä löytyy myös rauhallista hyväksyntää asioiden sujumista kohtaan:

Tein paljon ajatustyötä kirjomisen yhteydessä. Toisaalta koin olevani vahvasti läsnä siinä, missä olin. Olin juuri siinä hetkessä, jossa pistoja pistelin, mihin sanoja muodostin. Keskittyneenä. (Reflektiopäiväkirja 11.2.2018.)

Suhtaudun nyt jo rauhallisen hyväksyvästi siihen, että teen jonkin virheen työssäni ja joudun purkamaan. (Reflektiopäiväkirja 4.4.2018.)

Tekemiseen uppoutuminen liittyy läsnäolon kokemukseen. Foster (2015) kuvaa tanssijan läsnäoloa niin, että hänen huomionsa on ”kiinnittynyt puhtaasti toimintaan, kehon liikkeisiin, aistimuksiin ja tunteisiin: hänen koko tietoisuutensa sulautuu yhdeksi tekemisen kanssa.” Näin käy, kun tanssijan motivaatio kumpuaa tekemisestä itsestään. (Foster 2015, 37.) Samanlaista uppoutumista tekemiseen koin kirjomisen yhteydessä. Kuten edellä jo mainitsin, vertasin sitä myös mindfulness-harjoituksen tekemiseen, jossa **aika menettää merkityksensä**, se vain on. Kun on vain tämä hetki, ei käsityksellä ajankulustakaan ole väliä, tietoisuus on tässä ja nyt.

Havainto, jonka tein eilen, liittyi siihen, että ajankulku on samanlaista tehdessäni pitkää mindfulness-harjoitusta kuin

kirjoessani. Ajantaju hämärtyy, tuntuu, että aika vain on. Jälkeenpäin en ole kovinkaan tietoinen siitä, kuinka paljon aikaa on kulunut, mutta huomaan, että keho kertoo tarinaa siitä, että tarvitsisi liikahtaa jo aloiltaan. (Reflektiopäiväkirja 4.4.2018.)

Kyselyn vastauksista nousi samanlaisia läsnäolon kokemuksia esiin. Seuraavassa lainauksessa taidemaalari kertoo omasta ”tässä ja nyt” -olemises-taan. Tässä voi olla myös kyseessä omanlaisensa läsnäolon tila, flow-tila, josta lisää seuraavassa luvussa 6.2 Kirjonnan tietä luovuuteen.

Taidan osata sen [läsnäolon ja hetkessäelämisen] muutenkin, mutta se konkretisoituu kyllä erinomaisesti ommellessa [ompelukuvia] – hitaus, paikallaanolo; on vain nyt ja tässä!
- Taidemaalari, 48

Kyselyyn vastanneiden kokemukset läsnäolosta kirjoessa olivat vaihtelevia. Toiset kokivat läsnäolon voimakkaana, toiset osittaisena, jotkut eivät lainkaan kokeneet olevansa läsnä kirjoessaan - päinvastoin. Huomasin itsekin, että toisinaan kirjomisella ei ole läsnäolemisen kanssa mitään tekemistä, vaan **mieleni saattaa vaellella** aivan omissa ajatuksissaan kirjoessani. Samoin pohdiskelee eräs taiteilija omassa vastauksessaan (alla). Kirjomisesta voi kuitenkin tietoisesti tehdä mindfulness-harjoituksen, kuten olen kirjoittanut seuraavaan otteeseen reflektiopäiväkirjastani.

Tuntuu siltä, että kirjoessa vaivun ihan omaan maailmaani. En ole läsnä enkä hetkessä kiinni, vaan vallan jossain muualla.

- Taiteilija, 69

Kirjoessani voin vaeltaa ihan muualla kuin siinä, missä olen. Mutta toisaalta kirjomisen avulla voin helposti harjoitella tietoista tekemistä ja olemista tässä ja nyt. Voin aistia, miltä materiaalit tuntuvat käsissä, tunnustella, mikä kohta on oikea painaa neula kankaasta läpi. Voin olla läsnä. Koska se myös rauhoittaa, se herkistää kuulemaan ja näkemään elämän ympärillä, eikä vain niitä ikuisesti mielessä vilistäviä ajatuksia. (Reflektiopäiväkirja 24.4.2018.)

Huomasin, että myös **tekemisen tavalla on merkitystä** siihen, minkälaiseen tilaan kirjominen minua vie. Kun tein aluksi kirjontaa vailla minkäänlaista luonnostelua kankaalle ja tavoitteena kuitenkin jokin esittävä, se vaati enemmän ajatustyötä ja keskittymistä lopputuloksen aikaansaamiseen. Sellaiseen työhön koin uppoutuvani. Myöhemmin kokeilin tehdä kynällä suurpiirteisen luonnoksen kankaalle ennen kuin aloin kirjoa. Se toi uudenlaisen vapaudentunteen, kun ei tarvinnut enää niin tarkasti keskittyä ja miettiä, minkälaisilla viivoilla saan kuvan aikaiseksi, vaan sain vain pis-

tellä etukäteen valittua polkua pitkin nautiskellen tekemisestä. Silloin saattoi olla enemmän tietoinen myös ympäristössäni tapahtuvasta elämästä. Koin, että kirjominen ja käsillä tekeminen jopa **auttoi minua keskittymään** ja kuulemaan mitä ympärillä tapahtuu, kuten seuraavassa katkelmassa kirjoitan. Tällä tavalla tulin enemmän tietoiseksi ympäristöstäni. (Tällaisesta vaikutuksesta kirjoitan lisää luvussa 6.5 Kirjonta kehollisena toimintana ja aistien herättelyssä.)

Luonnostelun myötä ehdin enemmän nautiskella kirjomisesta, toisaalta pystyin myös samalla kuuntelemaan lapsen läksynlukua tai seuraamaan tv-ohjelmaa korvakuulolta. Kirjominen saattoi jopa helpottaa keskittymistäni muuhun. (Reflektiopäiväkirja 16.3..2018.)

Seuraavassa kyselyvastauksessa käsi- ja taideteollisuusopettajakin pohtii tekemisen laadun vaikutusta läsnäoloon ja uppoutumiseen. Mitä tarkempaa työskentelyä, sen enemmän tekeminen vaatii keskittymistä ja sen syvemmälle työskentelyyn uppoutuu.

Varmasti läsnäoloon vaikuttaa pistojen laatu, mitä pienempää, tarkempaa, ohuempaa lankaa... niin on työssä syvemmän.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

5.2 Kirjonnan tietä luovuuteen

Kirjontapäiväkirjaa tehdessäni huomasin usein pääseväni hyvin inspiroituneeseen mielentilaan. Jo aiemmin mainittu kirjjonnan rauhoittavuus johti mielen rentoutumiseen. Intuitiota tutkinut Asta Raami (2016) kirjoittaa, että tyypillisiä luovuutta ruokkivia paikkoja ovat vuoteessa koetut unen ja valveen rajatilat, kylvyssä tai suihkussa virkistäytyminen sekä bussissa matkustaminen. Kaikissa näissä paikoissa mieli on tavallista rentoutuneempi ja tietoisuus hieman muuntuneessa tilassa. Se mahdollistaa ajatusten vapaamman yhdistymisen ja leikittelyn. Samoin tietoisien mielen pitäminen työn touhussa, vaikkapa tiskeissä tai autonratissa, sallii intuitiivisten ajatusten vapaan leikin. (Raami 2016, 123.)

Kirjomisessa on mielestäni samaa. Kirjoessani koin todeksi sen, että rentoutunut **mieli on valmis ideoiden pulpahtelulle**. Välillä sain jopa tehdä töitä sen eteen, että sain naulittua itseni kirjjonnan äärelle, enkä lähtenyt seuraamaan muita mieleen nousseita ideoita, kuten seuraavasta reflektiopäiväkirjani katkelmasta ilmenee.

Mieli on taas tosi innostunut ja inspiroitunut! Tehdessä tulee myös paljon muita luovia juttuja mieleen, joita tekisi mieli tehdä. (Reflektiopäiväkirja 9.4.2018.)

Myös kyselyvastauksista nousee selvästi esiin kirjonnän **luovuutta herättävä, innostava ja inspiroiva vaikutus**. Teoriaosuudessa kirjoitin siitä, miten mielen kontrolloiva ja arvioiva puoli tekee tilaa luovuudelle silloin, kun aivot lepäävät. Hyvinvoiva ja levollinen mieli saa luovuuden kukoistamaan ja rentoutuminen lisää aivojen eri osien välistä vuorovaikutusta. (Ks. luku 3.3.2. Luovuus ja flow-kokemus.) Kirjonnän rauhoittavuuden ja rentouttavuuden voi siis nähdä tärkeänä osatekijänä siinä, miksi sen koetaan lisäävän luovuuden ilmenemistä. Myös kirjonnän monipuoliset mahdollisuudet nostetaan vastauksissa esiin sellaisena tekijänä, joka herättää luovuutta, kuten seuraavassa tekstiili-kuvataiteilijan vastauksessa todetaan:

Kirjonnän monipuoliset mahdollisuudet herättävät omaa luovuuttani.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

Kyselyvastauksista voidaan myös päätellä, että kirjonta ruokkii luovuutta niin, että sekä muita asioita tehdessä että kirjoessa viriää ideoita kirjontätöiden tekemiseen. Seuraavassa yksi kyselyyn vastanneista kuvataiteilijoista kertoo, miten hän etsii jatkuvasti uusia ideoita kirjontaan ja miettii, miten ne voisi toteuttaa kirjomalla.

Kirjonta vaikuttaa luovuuteeni innostavasti! Etsin ja luonnostelen jatkuvasti uusia teoksia ja mietin, miten saan ne toteutettua kirjonnän keinoin ja miltä ne näyttävät valmiina.

- Kuvataiteilija, 39

Seuraava vastaaja sanoo kirjonnän olevan toimiva keino sekä luovuuden ruokkimiseen että purkamiseen.

Kirjonta on keino purkaa luovuutta tekemisen kautta. Samalla se ruokkii omaa luovuutta ja haastaa itseäni.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Kyselyvastausten perusteella kirjominen **auttaa uusien ideoiden ja ajatusten löytymisessä** paitsi kirjonnän itsensä suhteen, myös yleisesti, muuhun elämään tai taiteentekemiseen liittyen. Seuraavissa lyhyissä poiminnoissa kerrotaan juuri siitä.

Kirjoessa saan aina aivan uusia ideoita.

- Kuvataiteilija, 69

Kirjonnän luoman meditatiivisen rauhoittumisen kautta löydän ratkaisuja – ja tilaa vaihtoehtoille – myös maalaamisessani.

- Taidemaalari, 48

– se [kirjonta] antaa minun ajatusteni lentää.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Jo luvussa 6.1 Kirjonta rauhoittaa mieltä ja avaa mahdollisuuden läsnäoloon, sivusin hieman työhön uppoutumisen teemaa. Koin joitakin kertoja saavuttavani **flow-kokemuksen** kirjoessani. Flow-kokemusta määrittelen teoriaosuudessa luvussa 3.3.2 Luovuus ja flow-kokemus. Lyhyesti se tarkoittaa työhön uppoutumisen kokemusta, jossa omat taidot juuri ja juuri riittävät tekemisen haasteisiin ja työn tekeminen sujuu kuin itsestään. Reflektiopäiväkirjastani löytyy maininta flow'n kaltaisesta tilasta jo ihan ensimmäisten merkintöjen joukosta:

Lähdin piirtämään langalla ja neulalla ja työni eteni kuin itsestään. (Reflektiopäiväkirja 12.2.2018.)

Huomasin myös, että tekemisen tavoitteista ja tavoista riippuen voin olla erilaisissa mielentiloissa. Joko nauttimassa itse tekemisestä, läsnäollen ja pyrkimättömästi. Ajattelen, että tässä voi olla osin kyse myös **valmistautumisesta ja virittäytymisen tilasta**, jota Asta Raami (2016) kuvaa. Jotta saa yhteyden itseensä ja todellisia sisäisiä voimiaan käyttöönsä, se vaatii usein virittymistä. Se on kaikessa luovassa työssä oma tärkeä vaiheensa. Luominen vaatii yhteyden luomista mielen sisäiseen tilaan, jossa luovuus voi ver-soa ja puhjeta kukkaan. (Raami 2016, 124–128.)

Toinen tapa on kirjoa keskittyen, tavoitteellisesti ilmaisten, **taiteen tekemisen tilassa**. Ajattelin, että näiden kahden limittyessä ja liittyessä toisiinsa, koen sen flow-tilan, kun kaikki sujuu ja taitoni ovat äärirajoillaan, mutta riittävät vastaamaan tavoitteisiini. Flow-tilaan pääsemiseen tarvitaan siis fokus, tavoite ja hieman omia kykyjä korkeampi haaste (Raami 2016, 130).

Myös kyselyn vastauksista löytyy maininta varsinaisesta flow-kokemuksesta (ks. seuraava tekstiili- ja teknisen työn suunnittelijaopettajan kommentti). Muutkin kyselyn vastaajista saattavat kokea pääsevänsä flow-tilaan, mutta kuvaavat sitä erilaisilla termeillä, kuten esimerkiksi uppoutuminen, meditatiivisuus ja keskittyneisyys – eri termien merkitysten rajat ovat veteenpiirrettyjä viivoja ja arkikäytössä ne saattavat limittyä toisiinsa. Alemmassa kyselyvastauksen katkelmassa eräs kyselyyn vastannut kuva-taiteilija kuvaa juuri tällaista tekemiseen uppoutumisen kokemusta.

Kirjonta saa minut usein flow-tilaan eli kaikki muu unohtuu ja keskityn vain työhöni.

- Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Kirjoessa olen läsnä, mutta tekemistä varten, en esimerkiksi muita ihmisiä tai tilannetta varten. Antaudun täysin kirjon

nan tarjoamaan mahdollisuuteen olla hiljaa, uppoutunut omiin tekemisiini.

- Kuvataiteilija, 39

5.3 Hitaus luo ajattelu-aikaa ja lisää sinnikkyyttä

Kirjonta on hitaasti etenevää tekemistä: jokainen yksittäinen pisto vie oman aikansa ja kuvio koostaan riippuen vaatii paljon pistoja valmistuakseen. Paitsi rauhoittavana, koen kirjontan hitauden tarjoavan mahdollisuuden myös prosessista nauttimiseen. Se, että työ edistyy hitaasti, kasvattaa sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Hitautta on opittava sietämään, jos aikoo saada työnsä valmiiksi. **Malttamattomalle ihmiselle se voi opettaa kärsivällisyyttäkin.** Kirjontatyö vaatii tekijältään myös ahkeruutta valmistuakseen, kuten alla olevasta reflektiopäiväkirjan katkelmasta ilmenee.

[Pidän] – myös hitaudesta, siitä, että työ laittaa minut koettelemaan kärsivällisyyttäni. Siitä, etten voi olla laiska, vaan työ vaatii satoja ja tuhansia pistoja valmistuakseen. On vain tehtävä, pisto pistolta kuljettava eteenpäin. (Reflektiopäiväkirja 3.4.2018.)

Reflektiopäiväkirjassani puhun myös malttamattomuudesta ja levottomuudesta työn valmistumista kohtaan. Koen kuitenkin niiden hetkien olevan ohimeneviä: pystyn rauhoittumaan työn äärelle ja nauttimaan tekemisestä. Kirjoitan oppineeni **nauttimaan olemisesta tekemisen äärellä** juuri kirjontatyön yhteydessä. Uskon sen olevan työn hitaan edistymisen ansiota.

– – malttamattomuuteni työn hitaasta edistymisestä ja sen sietämisestä liittyy tähän. Koen intoa siitä, mitä olen tekemässä, hetkellisesti saatan pysähtyä siihen tunteeseen, kokea levottomuutena sen, että haluaisin työn olevan jo pidemmällä, mutta pian jo rauhoitun asian äärelle sinnikkäänä jatkamaan työtäni kohti tavoitetta. Olen oppinut kirjontapäiväkirjani myötä nauttimaan kaikesta tekemiseen liittyvästä, siitä olotilasta, olemisesta tekemisen äärellä. (Reflektiopäiväkirja 4.4.2018.)

Kirjoitan myös siitä, että koen olleeni työn tekemisessä poikkeuksellisen sinnikkäs. Olen malttanut purkaa ja tehdä uudelleen, jotta olen päässyt kirjomalla sellaiseen lopputulokseen, johon olen voinut olla tyytyväinen. Olen kokenut ylpeyttä omasta sinnikkyyydestäni.

Huomasin itsessäni sinnikkyyttä, jota monesti työskentelystäni puuttuu: purin kasvoin liittyvän suun kolmesti ennen kuin sain siitä sellaisen, että olin tyytyväinen. Koin ylpeyttä siitä, että en antanut periksi. (Reflektiopäiväkirja 9.4.2018.)

Keskittymiskyvyn ja pitkäjänteisyyden tietoisesta kasvattamisesta kirjoitan seuraavassa katkelmassa:

Nyt on tilanne se, että pitää yrittää pitäytyä pelkässä kirjonnassa hetken aikaa opinnäytetyön takia. Ja muutenkin. Se tekee hyvää myös keskittymiskyvylleni ja pitkäjänteisyydelleni. (Reflektiopäiväkirja 9.4.2018.)

Tekemisestä nauttimisen lisäksi olen kokenut oppineeni myös malttavaisuutta. Työn hidas eteneminen on ollut tärkeä elementti siinä, että olen oppinut malttamaan mieleni ja rauhoittumaan, vaikka matkaa työn valmistamiseen on vielä jäljellä.

Kirjonnassa hitaus on tärkeää. Olen usein malttamaton saamaan asioita valmiiksi, kirjonnassa hitaus opettaa minulle malttia. Ei ole kiire saada valmiiksi, vaan voi nauttia tekemisestä. (Reflektiopäiväkirja 24.4.2018.)

Erään kyselyyn vastanneen kuvataiteilijan näkemyksen mukaan prosessin hitaus on mahdollista nähdä myös työn jäljessä. Hän kokee työn hitauden merkityksellisenä ja antoisana vastapainona muulle elämälle. Toinen vastaaja kertoo kokevansa hitauden ”ihanana” – se laittaa muuten nopealiikkeisen ihmisen hidastamaan.

Kädenjäljen näkyminen, kankaan ryppyntyminen hiestä, ronskit pistot ja luonnosviivojen pilkistäminen langan alta ovat kaikki merkkejä prosessista, teoksen hitaasta valmistumisesta. – – [Hitauden merkitys ja vaikutus minuun on] Valtava! Kuten aiemmin mainitsin – keskittyminen, hiljaisuus, hitaus ovat täydellistä ja antoisaa vastapainoa muulle elämälle.
- Kuvataiteilija, 39

Olen itse aika nopealiikkeinen ja kirjonnassa joudun hidastamaan. – – Työskentelen mielelläni ohuilla langoilla ja yhdistelen eri värisiä lankoja neulassa ja tähän on hidasta, mutta aivan ihanaa.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Hitaus voi olla myös osa kirjomisen viehättävyyttä. On aikaa miettiä ja nauttia prosessista, kuten itsekin totesin, ja kuten käsi- ja taideteollisuusopettaja toteaa seuraavassa lainauksessa. Kuvataiteilija sanoo nauttivansa myös siitä, että voi seurata kuvan hidasta syntymistä.

Hitaus on suhteellista. Ehkä kirjonnassa viehättää sekin, että valmista ei synny hetkessä. Ehtii miettimään ja nauttimaan. Ei ole kiire saada valmista. Nautin prosessista.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Nautin työn etenemisestä pisto pistolta, ja siitä, että voin seurata kuvan syntymistä.

Kuvataiteilija, 39

Hitauden voima voi piillä myös siinä, että se mahdollistaa samanaikaisen ajatustyön. Kirjoessani ehdin miettiä sekä kirjontatyötäni että muita asioita, kuten kuvaan seuraavassa reflektiopäiväkirjani katkelmassa:

Ajatukset työn sisällöstä elivät kirjontatyön edetessä. Huomasin, että oli aikaa pohtia sitä, mitä teen. Tein paljon ajatustyötä kirjomisen yhteydessä. (Reflektiopäiväkirja 11.2.2018.)

Eräs kyselyyn vastannut taiteilija kertoo kirjonnän olevan hänelle **terapeuttista**, oman itsensä kanssa keskustelemista.

Minulle kirjonta on terapeuttista ja rauhoittavaa, myös oman itseni kanssa keskustelemista.

- Taiteilija, 69

Kyselyyn vastannut museolehtori kuvaa kirjontaansa omana ajatteluna ja aikana, jolloin hän voi samalla **prosessoida omia asioitaan ja elämäänsä**. Hän kokee, että käsien toimiessa hän saa asiat mielessään järjestykseen ja kirjomisen aikana tuotettu vaikea lause tulee myös käsitellyksi.

Kirjonta merkitsee minulle omaa aikaa ja ajattelua, samalla omien asioiden ja elämän prosessointia.

- Museolehtori, 39

Minä huomasin kirjonnän aikana omien ajatusteni tulevan ja menevän ilman, että jäin vatvomaan niitä. Tämä tavallaan liittyy myös tietoperustassa käsiteltyyn hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon, jonka myötä harjoitellaan omien ajatusten ja aistimusten huomioimista ja hyväksymistä (ks. luku 3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo).

Huomaan, miten ajatuksia tulee, mutta myös, miten ne menevät pois pakottomasti, jäämättä kiertämään kehää mieleeni. (Reflektiopäiväkirja 4.4.2018.)

Kirjonnän hitaus vei myös kyselyn vastaajia kiireettömyyteen ja tarkastelemaan asioita erilaisilta etäisyyksiltä, kuten seuraavissa lainauksissa tekstiilitaiteilija ja tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja toteavat:

Taidetekstiilien pistoja kirjoessani pääsen ikään kuin ajattomuuden alueelle ja kiireet unohtuvat.

- Tekstiilitaiteilija, 61

Kirjonnan hitaus antaa mahdollisuuden tarkastella asioita eritavalla, läheltä ja kaukaa.

- Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja kirjoittaa omassa vastauksessaan myös niin, että ”kirjonnan äärellä aika pysähtyy ja monet asiat avartuvat.” Kyselyyn vastannut taidemaalari kertoo mekaanisen työskentelyn hitauden antavan hänelle **tilaa ja aikaa kaiken muun havainnoinnille ja ymmärtämiselle**. Hän kokee, että kirjonnan mekaaninen toteutustapah-tuma on keino, jolla hän saa itsensä avautumaan ja altistumaan alitajun-nassa tapahtuvalle työskentelylle. Näistä edellä mainituista huomioista voi päätellä, että kirjonnan aikana monen mielessä kulkee paljon ajatuksia myös muuhun kuin kirjontaan liittyen.

Toisinaan oma kärsivällisyyteni tuntui olevan liikaakin koetuksella työn hi-taan etenemisen vuoksi. Erityisesti tietäntyyppisten kirjontojen tekijöiltä vaaditaan mielestäni erittäin paljon pitkäjänteisyyttä, kuten seuraavasta katkelmasta voi päätellä:

Taustan viivat etenivät hitaasti, välillä purkaen, ja suunnitel-mat muuttuivat sitä mukaa, kun työ eteni. Oli pakko yksinker-taistaa, jotenkin tuntui siltä, että hermoni eivät olisi kestä-neet kovin laajan sashiko-kirjonnan tekemistä. (Reflektiopäi-väkirja 11.3.2018.)

Samaa tuskastumisen kokemusta oli havaittavissa myös joidenkin muiden kirjojen vastauksissa. Seuraavassa tekstiili-kuvataiteilijan ja taiteilijan ku-vaukset kirjonnan hitauden aiheuttamasta tuskastuttavuudesta ja rasitta-vuudesta. Museolehtori toteaa ajan kuitenkin olevan tärkeä asia, jonka myötä **oma paikka ajassa hahmottuu** myös.

Välillä kirjonnan hitaus toimii rauhoittavana. Toisaalta taas varsinkin isompien töiden kanssa kirjonnan hitaus saattaa tuskastuttaa. Työ vie paljon aikaa ja haluaisi siirtyä jo eteen-päin.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

Joskus hitaus on ihan ok, siis positiivista. Joskus hitaus on ra-sittavaa, kun haluaisi jonkin työn nopeasti valmiiksi.

- Taiteilija, 69

Se [hitaus] on raivostuttavaa ja ihanaa, molempia samaan ai-kaan. – – Kai aika on yksi tärkeimmistä asioista, oma paikka ajassa hahmottuu sitä kautta myös.

- Museolehtori, 39

Kirjonnan hitaus on siis sekä sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä kasvattava että ajatuksille, erilaisille huomioille ja asioiden tarkastelulle aikaa antava

piirre. Se tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden harjoitella tekemisestä nauttimista ja itsehillintää.

5.4 Kirjonta kehollisena toimintana ja aistien herättelyssä

Taiteilija Ulla Pohjolan mielestä parasta kirjomisessa on läheisyys, tuntu sormissa ja iholla (Räty 2018, 29). Uusikartano (2016, 30) mainitsee valin-neensa kirjonnän omaksi tekniikakseen muun muassa sen materiaalin tun-nun vuoksi. Vähäsarjan mukaan Mäkelä (2010) pohtii, että omin käsin te-keminen on vähentynyt digitalisoidun ajan ilmiönä. Hänen mukaansa hi-tauteen perustuva materiaallinen taide tarjoaa meille paikan ja tilan, jossa koemme kehollisuutemme voimakkaammin. (Vähäsarja 2012, 12.)

Työt, jotka koin vaatimustasoltaan helpoiksi ja rentouttaviksi, antoivat mi-nullekin aloittelevana kirjojana paremmin **mahdollisuuksia kiinnittää huo-miota haptisuuteen ja tehdä muunkinlaisia aisteihin perustuvia havain-toja**. Seuraavassa katkelmassa reflektiopäiväkirjastani kerron nauttivani muun muassa materiaalin pehmeystä ja lankojen värivalikoimasta.

Nautin tekstiilistä materiaalina, sen pehmeystä ja siitä, minkälaisia arvoja se minulle edustaa. Samoin langasta, siitä värivalikoimasta, jonka olen poiminut käyttööni. (Reflek-tiopäiväkirja 19.3.2018.)

Eräs kyselyn vastaaja, tekstiili- ja teknisen työn suunnittelijaopettaja, ker-too, että sen lisäksi, että kirjonta antaa inspiraatiota muihin tekemisiin, se **avaa havainnoimaan** erilaisia ympäristössä olevia asioita tai omia arkisia tekemisiä uudennlaisista näkökulmista:

Kirjonta antaa inspiraatiota moneen muuhun työhön ja se avaa havainnoimaan eri asioita uusista näkökulmista esim. luontoa, musiikkia, tiskaamista, autolla ajoa uusin silmin.
- Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Yksi kyselyn vastaajista, museolehtori, kertoo kirjoessaan havainnoivansa fyysistä ympäristöään ja aistivansa samalla hiukan tavallista enemmän. Se kertoo myös siitä, että **kirjonta voi avata ihmisen aistisuutta**.

Kirjoessa on paikallaan, havainnoi fyysistä ympäristöään, ais-tii ehkä enemmän, jopa.

- Museolehtori, 39

Ensimmäisen kirjontani yhteydessä olin tehnyt päiväkirjaani merkinnän, että ”kirjoessani olin rento, jopa fyysisesti, eikä työskentely saanut edes hartioitani jännittymään, kuten niin moni muu käsityö” (Reflektiopäiväkirja 10.2.2018). Kovin pitkään tuota rentoutta ei kuitenkaan jatkunut, vaan

myöhemmin aloin ikäväkseni huomata kirjomisen vaikutukset niska-hartiaseutuuni. Hartiaseudun jännitys aiheutti välillä jopa särkyjä, kuten seuraavassa katkelmassa kirjoitan:

Alkuun luulin, että kirjoessani pystyn pitämään hartiani rentoina, mutta nyt olen huomannut, ettei se pidä paikkaansa. Näin jossain, miten toiset kirjojat käyttivät jonkinlaista telineettä kirjontatyölleen. Ihmettelin sen merkitystä, en ihmettele enää. Pitäisi muistaa taukojumppa ja asennonvaihdot lyhyin väliajoin, mutta työhön uppoutuessani kaikki sellainen unohtuu, kunnes paikkoja jo särkee. (Reflektiopäiväkirja 3.4.2018.)

Edellä olleesta kommentista voi toki myös päätellä sen, että aiemmin mainittu työhön uppoutuminen voi aiheuttaa sen, että tietoisuus omasta kehosta unohtuu. Se voi lisätä ongelmia työergonomiaan. Sillä, että keho kipeytyy tekemisen myötä, on omat seurauksensa myös henkiselä tasolla. Seuraavassa katkelmassa kirjoitan jumissa olevien hartioiden ja särkevien käsien vaikuttavan myös kirjomishaluihini.

Tekisi koko ajan mieli kirjoa, jos se ei olisi fyysisesti niin rasittavaa. (Reflektiopäiväkirja 9.4.2018.)

Kyselyyn ei mahtunut mukaan sellaista kysymystä, jossa olisi tarkasteltu erityisesti kirjomisen kehollisuutta tai fyysisiä vaikutuksia. Silti myös muutamasta kyselyvastauksesta nousi esiin kirjomisen **fyysinen kuormittavuus**. Esimerkiksi tekstiili-kuvataiteilija kertoo kirjomisen kipeyttävän hartia-seutua, samoin käsi- ja taideteollisuusopettaja.

Fyysisesti kirjominen on kuluttavaa. Ergonomiasta täytyy muistaa pitää huolta, samoin taukojumppista. – kirjominen pitkiä aikoja putkeen kipeyttää hartiani.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

Hyvä olo valtaa mielen, tosin joskus hartiat kipeytyvät.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Kirjonnan **kehollisuus** on työtä tehdessä myös toisella tapaa läsnä. Riippuen materiaaleista, voi kirjominen tehdä kipeää sormenpäihin. Toisaalta kirjonnan fyysisyyttä voi ajatella myös symbolisesti: miten neula lävistää kankaan ”väkivalloin” ja neulanpistot rikkovat sormenpäät, kuten eräs kyselyyn vastannut kuvataiteilija kirjoittaa.

Kirjonnassa kiehtoo myös sen fyysisyys. Miten joku kauniina, koristeellisena tai jopa joutavana ajanvietteenä pidetty asia voi olla myös väkivaltaista – tuhansilla neulanpistoilla rikotut sormenpäät tai ompeleilla lävistetyt kankaat?

- Kuvataiteilija, 39

5.5 Tunteiden käsittely ja monipuoliset ilmaisumahdollisuudet

Kirjontapäiväkirjani kirjoittamisen aikana omassa elämässäni ei tapahtunut mitään suurta ja dramaattista. Minulla on silti usein taipumusta huolestua asioista ja takertua pieniin ja arkisiin vastoinkäymisten hetkiin. Huomasin kirjoittamisen auttavan pääsemään pohdinnoissa eteenpäin ilman loputonta asioiden vatvomista. Seuraavassa reflektiopäiväkirjani katkelmassa kuvaan **olon kevenemistä** kirjoittamisen myötä.

Tavallaan se [kirjominen] on myös hetki ajatuksille, mutta en jää piehtaroimaan mihinkään, vaan olo ikään kuin kevenee kirjoittamisen myötä. Vaikeatkin tunteet menevät helpommin ohi, kun tekee käsillään jotain. Ajatus rullaa kirjoittamisen mukana eteenpäin, enkä jää junnaamaan ikäviin ajatuksiin niin pitkäksi aikaa kuin muuten saattaisin jäädä. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Huomasin myös välillä käsitteleväni kirjontapäiväkirjassani itselleni ajankohtaisia ja tärkeitä tunnekokemuksia kirjoittamisen avulla, kuten seuraavassa katkelmassa kuvaan:

Tunne tuli niin yllättäen ja vahvana, että ajattelin sen olevan jotain merkityksellistä minulle. Halusin käsitellä sitä kirjoittamistyöni kautta. (Reflektiopäiväkirja 11.3.2018.)

Myös kyselyn vastauksista löysin tukea tälle huomiolleni. Monet kokevat **käsittelevänsä tunteitaan**, niin suuria kuin pieniä, kirjoittamisen avulla. Kyselyyn vastannut vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen kertoo käsillä tekemisen olevan elämäntapa, joka antaa sisältöä elämään. Kirjoittamisen avulla hän kokee voivansa ilmaista tunteitaan ja tunnelmia.

Käsillä tekeminen on minulle elämäntapa. Kirjoittamalla voin ilmaista tunteita ja tunnelmia. Se antaa minulle sisällön elämään.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja pitää kirjoittamisessa erityisenä juuri sitä, että sillä voi avata tunteitaan. Kirjoittamisen monipuoliset mahdollisuudet tuottavat hänelle myös suurta iloa.

Kirjoittaminen on yksi monipuolisimmista ilmaisumuodoista, se tuottaa suurta iloa. Kirjoittamalla voi avata tunteita, niin iloja kuin suruja.

- Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Kokemus siitä, että kirjomisen avulla saa ajatukset järjestykseen, on jaettu. Kirjonnan aikana ehtii ajatella ja työstää oman elämän asioita. Museolehtori kertoo käsittelevänsä kirjonnan avulla haastaviakin tunteita, vaikka kokee muuten olevansa positiivinen ihminen.

Aika usein on tullut kirjottua aika vaikeita tuumailuja, vaikka koen olevani oikein positiivinen ihminen.

- Museolehtori, 39

Omassa **elämässä koetut hetket saattavat innoittaa kirjonnan tekemi-**
seen tai tuoda jotain kirjonnan aiheisiin, kuten tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja seuraavassa vastauksessaan kertoo.

Teen työni usein jonkin elämyksen tai ajatuksen innoittamana, oli työ sitten käyttötuote tai taidetekstiili.

-Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Kyselyyn vastannut tekstiilitaiteilija kertoo useiden teostensa aiheiden kasvavan hänen omista luontokokemuksistaan ja tunnetiloistaan. Ne tuovat esille hänen muistojaan, kokemuksiaan ja unelmiaan. Seuraavassa katkelmassa hän kertoo **surutyöstään**, jota hän on käsitellyt kirjomalla.

Kun äitini nukkui pois, valmistin tulevaan näyttelyyni teoksia, joiden pohjana käytin äitini kankaita. Kirjailin niihin hänen elämänsä eri vaiheita, jotka liittyivät myös oman elämäni eri vaiheisiin. Halusin näin kunnioittaa ja muistella poismennyttä äitiäni, kirjonta oli osa surutyötäni.

-Tekstiilitaiteilija, 61

Kuvataiteilija Hanneriina Moisseinen on tehnyt oman isänsä katoamisesta 160-sivuisen sarjakuvakirjan *Isä*, johon hän on työstänyt kuvia isoilta osin kirjomalla niitä pellavaisiin käsipaikkaliinoin (ks. luku 3.1 Kirjonta käsityön muotona – ennen ja nyt). Karjalassa naiset ovat ikaikaaisesti kirjoneet käsipaikkoihin muistoja ja pyhiä kuvia, sillä oli myös Moisseisen työskentelyyn erityinen merkitys: se toi tarinaan ikuisuuden ulottuvuuden. Kirjonta oli myös Moisseisen surutyötä, sen avulla hän valmisti isälleen symbolisen liinatien ja hyväksyi katoamisen. **Kirjonnan hitaus auttoi häntä myös keräämään ja parsimaan unohtuneita tapahtumia.** ”Olin itse kuin kankaan nurjalla puolella, missä näkee vain solmuja ja sotkuja. Ompelun aikana pääsin vähitellen takaisin sille puolelle, jossa selkeät kuvat ovat”, Moisseinen kertoo Helsingin Sanomien haastattelussa. (Karuvuori & Alanen 2013.)

Kirjontaa sanotaan usein langalla piirtämiseksi tai maalaamiseksi. Erilaisia kuvantekemisen menetelmiä kokeilleena huomasi, että kirjonta on ihan **omanlaisensa kuvallisen ilmaisun laji**. En koe olevani erityisen hyvä piirtäjä, kynällä piirtäminen tuntuu monesti vaikealta eikä lopputuloksesta useinkaan tule sellainen kuin toivoisin. Kirjontapäiväkirjassani toteutin monta työtä, jossa tein esittävää kuvaa piirtämällä langalla ääriviivoja. Se

tuntui minulle jotenkin luonteenomaiselta, kuten kirjoitan seuraavassa reflektiopäiväkirjan katkelmassa.

Kuva muodostui jollain lailla helpommalla kuin ikinä kynän kanssa. Olen intoa täynnä! Olenko vihdoinkin löytänyt oman mediani tehdä taidetta? (Reflektiopäiväkirja 12.2.2018.)

Seuraavassa kuvaan sitä, mistä kirjonnassa erityisesti pidän. Minulle on tärkeää, että voin harkita ja silti muuttaa mieleni työn edetessä. Myös työn herkkä ja vaihteleva jälki puhuttelee minua.

Kirjominen itsessään viehättää edelleen ja tuntuu luontevalta. Siinä on vara sopivasti harkita jokaisen piston paikkaa ja toisaalta myös mahdollisuus purkaa. — Pidän siitä jäljestä, tarkkuudesta ja herkkyydestä. Jokaisesta epävarmasta haurahduksesta polulla ja toisaalta säntillisyydestä, johon välillä kykenen. (Reflektiopäiväkirja 3.4.2018.)

Kyselyn vastauksista voi päätellä, että monelle kirjonnän ilmaisullisuus oli tärkeää. He kokivat kirjonnän tarjoavan **monenlaisia mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen**. Kirjonta voi tarjota uudenlaisia ilmaisutapoja, kuten käsi- ja taideteollisuusopettaja (alla) toteaa.

Sen kautta voin ilmaista itseäni ja se on tärkeää minulle.
Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Koen löytäneeni uusia ilmaisutapoja kirjoessani.
- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Kyselyyn vastannut museolehtori kertoo löytäneensä kirjonnasta hänelle parhaiten sopivan itseilmaisun menetelmän. Hän on viehättynyt **kirjonnän vapaudesta niin aiheiden kuin toteutustapojen osalta**. Hän tuo esiin myös kirjonnän helppouden, pienieleisyyden ja mahdollisuuden isojenkin asioiden käsittelyyn sen avulla.

Tuntuu, että se [kirjonta] on tekniikka, joka sopii minulle parhaiten ilmaisuni välineeksi. —

Olen opiskellut monenlaisia kädentaitotekniikoita, ja jotenkin kirjonta on viehättänyt eniten. Se on piirtämistä kankaalle ilman mitään rajoituksia. — Se [kirjonta] on niin vapaata aiheiden ja toteutustapojen puolesta, ja tällä tarkoitan vapaata kirjontaa käsin tai koneella, en niinkään välitä säännöistä. Kirjoa voi missä vaan, se on näennäisen pienieleistä ja sen avulla voi puhua suuria.

- Museolehtori, 39

Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja kirjoittaa vastauksessaan, että **kirjonnan avulla voi monipuolisesti ilmaista itseään**, koska sitä voi tehdä missä ja milloin vain, eikä sen tekemiseen tarvita suuria hankintoja. Käsi- ja taideteollisuusopettaja korostaa samaa välineiden ja materiaalien helppoutta ja sitä, että kirjontaa voi tehdä paikasta riippumatta.

Kirjonta on monipuolisin itseilmaisun väylä, koska se ei sido aikaan eikä paikkaan, se ei vaadi suuria hankintoja niin materiaalin kuin työvälineitten suhteen, sitä voi tehdä yksin ja yhdessä, kirjonnan voi toteuttaa millä hyvänsä lankamaisella materiaalilla ja mille hyvänsä ns. pohjalle.

- Tekstiili- ja teknisen työn suunnitteluopettaja, 64

Kirjonta ei tarvitse mitään tiettyä materiaalia, vain neulan, lankaa ja sakset ja sen mihin kirjoo. Mutta kirjontaa voi tehdä vaikka mihin. Kirjontatyötä voi tehdä missä vaan, helppo ottaa mukaan.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Käsityön suunnittelijaopettaja näkee kirjonnan keinona kuvittaa pintoja ja kertoa asioista. Kuvataiteilija kokee, että kirjonta tuo taiteelliseen työskentelyyn **jotain sellaista, mitä ei muilla välineillä saa toteutettua**. Kyselyyn vastannut taiteilija sanoo kirjonnan tuovan teoksiin luonnosmaista vaikutelmaa, kun taas tekstiilitaiteilija kirjoittaa kirjonnan herkkyydestä. Kirjonnan monipuoliset tavat ilmaista näkyvät kyselyn vastauksissa selvästi. Seuraavassa katkelmia käsityön suunnittelijaopettajan, kuvataiteilijan, taiteilijan ja tekstiilitaiteilijan vastauksista.

Kirjonta on minulle yksi ilmaisun väline, keino kuvittaa pintoja ja kertoa haluamistani asioista.

- Käsityön suunnittelijaopettaja, 56

Neula ja lanka saa aikaan sellaisia kuvallisia teoksia, joita en muilla välineillä saisi aikaan.

- Kuvataiteilija, 39

Kirjonta on oikein hyvä ilmaisuväline. Se antaa mahdollisuuden saada työhön luonnosmaista vaikutelmaa.

- Taiteilija, 69

Kirjonta antaa paljon mahdollisuuksia taiteelliseen ilmaisuuni. Se voi olla hyvin herkkää, jos pistot on kirjailtu hyvin ohuella langalla.

- Tekstiilitaiteilija, 61

Tekstiili-kuvataiteilija kertoo luovansa kirjomalla kontrasteja ja tekstiilin tuntua töihinsä. Hän korostaa kirjomisen monipuolisuutta ja tekemisen vapautta omassa työssään: työ muodostuu edetessään. Eräälle kyselyyn vastanneelle taiteilijalle kirjonnassa onkin erityistä sen yllätyksellisyys: kirjoessaan ei voi olla täysin varma siitä, miltä lopputulos tulee näyttämään.

Kirjonta tulee hyvin esiin muuten tasaisista maalatuista pinnoista työssäni. Luo siis kontrasteja töihini eri pintamateriaalien muodossa. Kirjomalla saan teoksiini tekstiilin tuntua ja kirjonnalla eri mahdollisuudet ovat inspiroivia. – Kirjonta on hyvin mielenkiintoinen ja vapaa tekniikka. Pidän sen moninaisista mahdollisuuksista. Itse teen ns. vapaata kirjontaa. Eli työ muodostuu edetessään, eikä valmiin mallin mukaisesti.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

– Kirjonnassa erityistä on se, että kun kirjon oman mielen mukaisesti, ei koskaan voi tarkalleen tietää, miltä lopputulos näyttää. Se on täynnä yllätyksiä.

Taiteilija, 69

Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen kokee kirjomisensa kolmivaiheisena prosessina, johon kuuluu suunnitteluvaihe, materiaalien valinta ja värjääminen sekä itse kirjominen. Kirjoessa koko työ saa lopullisen muotonsa, eikä etukäteen tehty suunnitelma sido tekijäänsä, vaan myös hänellä **kirjonnan ilmaisu muokkautuu prosessin edetessä.**

Suunnitteluvaihe tapahtuu oman pään sisällä ja se voi olla hyvinkin palkitsevaa ja mieluisaa. Toinen vaihe on leimallisemmin taiteellista flow:ta, kun valitsen ja värjään materiaaleja. Se on ehkä minulla se luovin osuus prosessia. Kolmas vaihe on sitten sitä varsinaista tekemistä. Silloin kaikki edellä tehty työ saa varsinaisen muotonsa. Pidän tätäkin prosessia avoimena ja muokkaan työtä työn edetessä. En orjallisesti noudata etukäteen suunniteltua polkua.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Kirjonta **tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia sen soveltamiselle ja yhdistämiselle muihin kädentaitotekniikoihin.** Käsityön suunnittelijaopettaja kertoo yhdistävänsä sitä kankaanpainantaan ja huovutukseen, tekstiilitaiteilija kangaspuilla kudottuun ja loimimaalauksella toteutettuun tekstiiliteokseen. Toisessa teoksessaan hän on yhdistänyt kirjontaa erilaisiin kuvansiirtotekniikoihin. Kuvataiteilija pohtii vielä mahdollisuutta yhdistää kirjontaa kolmiulotteisiin töihinsä, kuten veistoksiin ja esitysteoksiinsa.

Nautin kirjonnan suunnittelusta ja kokeiluista sekä sen yhdistämisestä vaikkapa kankaanpainantaan ja huovutukseen. Soveltaminen rassaa sopivasti päätä. – – keksimisen, soveltamisen ja yhdistämisen mahdollisuudet ovat laajat.

- Käsityön suunnittelijaopettaja, 56

Yhdistän usein kangaspuilla kudottuun ja loimimaalauksella toteutettuun tekstiiliteokseen reliefimäistä kirjontaa. – – Yhdistin teokseeni erilaisia kuvansiirto- ja kirjontatekniikoita.

- Tekstiilitaiteilija, 61

Kaksiulotteisten teosten lisäksi olen viime aikoina tutkinut mahdollisuutta käyttää kirjontaa myös veistoksissa ja esitysteoksissani.

- Kuvataiteilija, 39

Kaikki eivät kokeneet olevansa varmoja omassa ilmaisussaan tai se ei ollut heille itselleen tärkeää, mutta hekin totesivat kirjonnan mahdollisuudet hyvänä itseilmaisun välineenä.

Tämä [itseilmaisu] on asia, jossa toivottavasti tulen koko ajan paremmaksi. Siihen ainakin pyrin.

- Vanhempi neuvonantaja/eläkeläinen, 66

Kirjontaa on niin monenlaista ja jos on sanomaa, on kirjonta mainio väline. En ole enkä koe itseäni taiteilijaksi, joten itseilmaisu ei ole minulle niin tärkeää. Oma olo ja ilo tekemisessä merkitsee enemmän.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

5.6 Kirjonta- ja käsityöperinteen merkitys kirjomiseen

Kirjontaan liittyy mielikuvana eräänlainen pikkutarkkuuden ja säännönmukaisuuden perinne. Ikään kuin pistot voisi tehdä oikealla ja väärällä tavalla. Maria Vähäsarja pohti asiaa opinnäytetyössään näin: ”Ajattelen yleisen käsityksen olevan sen mukainen, että kirjontapistot on perinteisesti tehtävä juuri niin kuin ne on aina tehty. Ilahdun aina kun näen, että traditiota on rikottu.” (Vähäsarja 2012, 13.)

Huomasin jo alkuvaiheessa kirjontapäiväkirjaani, että minullakin oli tarve kirjoa tarkkaa ja tasaista jälkeä. Aloittelijana en päässyt siitä tarpeesta kokonaan irti vielä tällä lyhyellä matkalla, vaikka haaveenani onkin kulkea enemmän kohti ilmaisullisempaa kirjomista. Ehkä piilossa oli myös vahva, opittu käsitys taidokkuudesta tasaisen jäljen yhteydessä. Muistan omalle äidilleni kaikissa käsityöissä olleen huolellisuuden ja tasaisen jäljen merkki hyvin tehdystä työstä – niin kuin varmasti monelle käsityöläiselle.

Huomasin, että minulla oli valtaisa tarve saada kirjaimista sääntillisiä. Että ne olisivat ikään kuin konemaisen tasaisesti kirjottuja, ilman vinksahduksia suuntaan tai toiseen. Ehkä ajattelin, että se kertoo minun taidostani käsityöläisenä, että pystyn tasaiseen jälkeen. (Reflektiopäiväkirja 11.2.2018.)

Melkein samaan hengenvetoon asetin omaksi tavoitteekseni sen, että opisin kirjomaan rennommalla ja spontaanimmalla otteella. Sitä tavoitetta kohti olen siis edelleen matkalla. Siksi koen, että omat päiväkirjatyöni eivät ole vielä kovin autenttisia ja persoonallisia, vaikka sinänsä tietynlainen pikkutarkkuus saattaa ollakin omaan persoonaani kuuluva ominaisuus. Halusin kuitenkin, että töissäni alkaa enemmän näkyä inhimillinen ote:

Päätin, että tästä koko seikkailusta tuleekin matka minulle siihen, että pyrin päästämään irti tuosta täydellisyyden tavoittelusta. Tekemällä enemmän spontaanisti, hahmottelematta, työhön tulee väkisinkin näkyviin pienet hairahdukset ohi suoran viivan, oma persoonallinen kädenjälkeni. Enhän ole kone. (Reflektiopäiväkirja 11.2.2018.)

Kyselyn vastaajista osa nosti kirjonnän perinteen esiin, mutta koki kuitenkin **pyrkivänsä perinteestä eroon ja tekevänsä kirjontaa omalla tavallaan**, vapaasti. Kyselyyn vastanneelle taidemaalari se liittyi ajatukseen siitä, että hän ei koe olevansa riittävän oppinut puhuakseen kirjomisesta, vaan hän käytti töistään sanaa 'ompelelukuva'. Hän on siis löytänyt oman tapansa tehdä kirjontaa, mutta ei koe sen olevan ihan oikeaoppinen tapa. Toisaalta hän oli tyytyväinen omaan tapansa tehdä ja koki sen oikeaksi tavaksi hänelle itselleen tehdä ompelelukuviaan – kirjonnän traditiosta riippumatta. Hänen tekemisessään painottuu kokeileminen ja tekemisen tuntu itsessään, ei niinkään käsityötaituruus.

– – enhän tiedä 'oikeasta' kirjonnasta, sen traditiosta ja muusta... Puhun vain omista 'ompelelukuivistani'. – – 'oikeasti' en osaa tällaista (lähipiirissä käsityötaituruutta...), mutta löysin sen, että minä teen näin ja siihen kuuluvat virheet ja se on oikein ja minun oikea tapani!

- Taidemaalari, 48

Käsi- ja taideteollisuusopettaja halusi niin ikään irrottautua niin sanotusta oikeaoppisuudesta, kuten pistojen pituuksista. Myös opettaessaan hän halusi pikkutarkkuuden sijaan painottaa tekemisen hauskuutta ja mahdollisuuksia kokeiluun.

On täysi vapaus tehdä mitä haluaa, miten haluaa. Pistojen pituudet tai ns. oikeaoppisuus ei ole tärkeää minulle vaan

hauska tekeminen. Opettaessani koetan painottaa hauskuutta, kannustan kokeilemaan ja unohtamaan turhan pikku-tarkkuuden.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Kirjonnan historiaan ja naiseuden historiaan liittyvään perinteeseen kirjonnan yhteydessä viitattiin useassa kyselyvastauksessa. Se koettiin merkityksellisenä ja viehättävänä. Erityisesti siinä, miten kirjonta liittyi naisten maailmaan, oli oma kiehtovuutensa. Seuraavassa käsityön suunnittelijaopettajan, kuvataiteilijan ja museolehtorin vastauksia, joissa näitä ajatuksia nousi esiin. Samalla voi huomata, että kirjonnan historiaan on ollut myös kiinnostusta perehtyä.

– – samoin kirjonnan historiallisella kontekstilla on oma viehättävyytensä ja merkityksensä.

- Käsityön suunnittelijaopettaja, 56

Kirjontaan liittyvä kansanperinne ja erityisesti naisten maailmaan sulkeutuva hiljainen tietotaito kiehtovat kovin myös. Miten ennen aikaan koristeelta näyttävät kirjonnat essuissa tai taskunsuissa olivatkin täynnä symboleja ja koodeja esimerkiksi siviilisäädystä tai suvusta! Tai miten suffragetit aikoinaan käyttivät kirjontaa banderolleissa ja muissa mielenosoitustarkoituksissa!

- Kuvataiteilija, 39

Samalla siinä on voimakas historiallinen ja naisen työhön liittyvä lataus. Osin haluan olla siinä tarinassa mukana, ja samalla ravistaa itseäni irti, voin koska haluan, mutta mikään pakko ei ole.

- Museolehtori, 39

Kirjonta vei minut pohtimaan myös omien esiäitieni tarinoita lukiessani Claire Wellesley-Smithin kirjaa *Slow Stitch – Mindful and contemplative textile art*. Wellesley-Smith (2015, 8) kertoi kirjansa esipuheessa omasta sukuhistoriastaan liittyen käsityöhön ja kirjontaan. Aloin miettiä omaani, silmieni edessä näkyi se koko kaari, mitä elämäni käsityöympäristöihin on kuulunut omassa perhepiirissäni. Oli jotenkin liikuttavaa huomata, että olen osa sitä sukupolvien ketjua tekemässä käsilläni, nauttimassa käden töistä.

Mietin mummoani, isäni äitiä, jonka vieressä istuin lapsena hänen kutoessaan mattoja kangaspuilla. Minkälaisia ajatuksia hänellä oli työstään, miten paljon samaa siinä saattoikaan olla kuin omassa kirjomisessani! Vaikka menetelmä oli eri, uskon siinä olleen myös paljon yhteistä: oma aika, ilmaisu värien kautta, materiaalin tuntu, kehollisuus, mekaaninen

toisto ja rytmisyys, joka on varmasti ollut myös hänelle meditatiivinen ja ajantajun kadottava kokemus. (Reflektiopäiväkirja 29.4.2018.)

Oma äitini on opiskellut nuoruudessaan pukuompeelijaksi, ja vaikka ei ole sitä leipätyönään tehnyt, on se kuitenkin näkynyt meillä kotona vaatteiden ompeluna ja muina käsitöinä. Kirjontaa hän ei ole kokenut omakseen, kuten ei mummonikaan – syynä varmaankin se kirjonnän erityispiirre, ettei sillä ole voinut valmistaa mitään tarpeellista. Taiteellista ilmaisuaan hän on purkanut pääosin öljyvärimaalaamiseen.

Milloin ompelua, neulomista, milloin maalaamista. Miten tärkeää on ollut osata tehdä, korjata ja ratkoa arkipäivän ongelmia luovuuden avulla, kun on ollut vähän varoja, millä ostaa uutta. Tarpeista johtuen heidän käsityönsä ovat kuitenkin kohdistuneet muualle kuin kirjomiseen. Ehkä kirjontatyö todellakin olisi ollut siinä niukkuudessa ylellisyyteen viittaavaa, turhaa ajanhukkaa, kun yksinään sitä käyttäen ei voi tarveesineitä valmistaa. (Reflektiopäiväkirja 29.4.2018.)

Koen, että sukuni käsityöperinteellä on ollut suuri vaikutus siihen, että olen ollut koko ikäni kiinnostunut kaikenlaisista kädentaidoista. Toki siihen voivat vaikuttaa osin myös geeneissä kulkevat taipumukset. Kirjonnän historia osana naisen historiaa – se vähä, mitä siihen olen tämän opinnäytetyöni puitteissa perehtynyt – on lisännyt juuri kirjonnän viehättävyyttä. Sitä ei himmennä sekään, että oman sukuni naisten lähihistoriaan se ei oman tietämykseni mukaan olekaan erityisemmin kuulunut.

5.7 Kirjominen uuden taidon opetteluna

Koska tein vasta ensimmäisiä kirjontatöitäni kirjontapäiväkirjan yhteydessä, tämä on ollut minulle myös matka uuden taidon opettelemiseen. Olen voinut suhtautua tekemiseen eri tavalla kuin sellaisten kädentaitomenetelmien kanssa, joista minulla on jo aiempaa kokemusta. **Se, että ei vielä osaa, avaa mahdollisuudet kokeilemiselle ja erehtymiselle.** Epäonnistuminen tuntuu siedettävämmältä, kun tiedostaa, että on vasta opettelemassa. Vaatimukset itseä kohtaan eivät ole vielä suuret ja on varaa tehdä virheitä. Siitä kertoo esimerkiksi seuraava reflektiopäiväkirjani katkelma.

Uuden opetteleminen on oikeastaan aika armollista puuhaa, kunhan tunnustaa itselleen, että on vasta aloittelija ja omaa aloittelijan taidot. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Kirjontatöiden tekeminen nostaa minussa intoa, halua oppia ja päästä eteenpäin. Tekemisen filosofiaa kirjassaan Tekemisen taito pohdiskellut Jaana Venkula (2008) kirjoittaa kokeilevasta teosta, jota tekijä arvioi eettispohjaisesti: miltä teko tuntuu? Jos teko tuntuu hyvältä ja oikealta, sitä

tulee toistaa. Teon toistamisesta syntyy taito. (Venkula 2008, 60.) Kirjonnan suhteen olen tehnyt valintani: se tuntuu hyvältä ja sen tekemistä haluan jatkaa, jotta taitoni kehittyvät.

Aloittelijana tuntuu siltä, että koko kirjonnän maailma on auki minulle. Voin **tehdä erilaisia kokeiluja** ja huomioita, mikä kokeiluista on itselleni mieluista. Tällainen oman tyylin etsiminen liittyy myös taidon kehittämiseen, kuten seuraavassa katkelmassa totean.

Välillä ehkä hiukan kadoksissa ollut innostus on taas tehdessä palannut. Haluan jatkaa kirjomista, löytää oman tyylini ja tulla siinä taitavaksi. Nyt teen erilaisia tyylikokeiluja. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Kun taidot eivät ole vielä huikaisevat, saattaa kirjontatöiden ilmaisullisuus olla vielä sivuseikkana. Lopputuloksissa ei välttämättä näe ihan sitä, mitä on yrittänyt työllään viestiä, vaan keskittyminen on mennyt tekniikkaan ja materiaaliin tutustumiseen. Alla olevassa katkelmassa oivallan, että osaan siitä huolimatta nauttia tekemisestä. Voin katsoa lopputuotoksia armollisesti, sillä tiedän kohta osaavani jo paremmin.

Vaikka kirjonta-aiheideni taustalla on ollut syvempiäkin merkityksiä, on keskittyminen työtä tehdessäni riittänyt enimmäkseen vain uuden menetelmän haltuunottoon kuin sillä ilmaisemiseen. Sen vuoksi en ole lopputuloksissakaan nähnyt niin vahvasti niitä tunteita ja ajatuksia, joita olen halunnut välittää, enkä pysty seisomaan kirjontojeni takana täysin rinnoin ylpeänä. Toisaalta koen, että olen koko ajan matkalla sinne ja osaan myös nauttia matkasta. (Reflektiopäiväkirja 19.3.2018.)

Siinä, että ei ole vielä taitava, voi olla etunsa juuri matkasta nauttimisessa. Koska vaatimukset töiden lopputuloksista eivät ole korkeat, voi **nauttia rennommin tekemisestä** ja niin sanotusti **antaa mennä**. Seuraavassa vielä toinen huomio reflektiopäiväkirjastani koskien sitä, miten kirjominen ilman suuria tavoitteita voi tuottaa mielihyvää.

Olen nyt huomannut, että tähän mennessä enemmän mielihyvää tuottaa itse tekeminen kuin syntyvä lopputuotos. Voi olla, että se vielä johtuu taidonpuutteesta, tai sitten olen oppinut jotain sellaista olennaista, jota en ole vielä muiden kädentaitotekniikoiden kanssa päässyt kokemaan: tekemisestä nauttimisen ilman korkeita päämääriä. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Samanlaista kokeilemisesta ja oppimisesta nauttimista nousee esiin myös kyselyvastauksista, vaikka tekijät kirjominen suhteen ovatkin jo konkareita. Seuraavassa lainauksessa tekijä muistelee vaihetta, jolloin hän oli vasta

löytänyt kirjomisen ja kaikenlaisen muun siihen liittyvän tekemisen, kuten ompelun ja tuunaamisen. Hänelle oli tärkeää uskaltaa tehdä erilaisia kokeiluja ja tunnustella, miltä itse tekeminen tuntui – ei niinkään lopputulema.

Sen ajan jälkeen löysin ehkä rohkeuden kokeilla kaikenlaista ilman tulosvaatimusta – –. Pointti oli se, miten tunsin ja koin sellaisen tekemisen itsessään, miten se vaikutti minuun.

- Taidemaalari, 48

Oppiminen ei toki lopu siihen, että kirjominen on jo ammatillinen työskentelymenetelmä. **Tekemällä oppii koko ajan uutta ja oppiminen innostaa uuden tekemiseen.** Vähälä (2003) kirjoittaa, että käsityön tekijällä on usein jo edellisen työn tekemisen aikana ajatus ja tahto ryhtyä tekemään uutta. Hän havaitsee käsityötä tehdessään sitä parantavia ajatuksia ja ideoita, joista saa innoitusta uuden, jalostuneemman työn aloittamiseen. (Vähälä 2003, 61.) Kehittyminen on jatkuvaa, kuten seuraavista kuvataiteilijan ja tekstiili-kuvataiteilijan kyselyvastauksistakin ilmenee.

Kehityn koko ajan lähemmäksi sellaista teknistä taitoa, joka miellyttää ja tyydyttää.

- Kuvataiteilija, 39

Tunnen oppivani työskennellessäni jatkuvasti, jolloin uusia ideoita ja oivalluksia kirjontaan syntyy.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

Heikkinen (2004, 80) kirjoittaa, että ”on ilmeistä, että uusien taitojen hallinta tuottaa itsessään iloa ja tyydytystä.” Alla olevassa katkelmassa omasta reflektiopäiväkirjastani kuvaan sitä, miten hienolta tuntui, kun osasin soveltaa jotain oppimaani pistoa työhöni ohi piirtämäni luonnoksen. Koin siis osanneeni tuoda kuvaan jotain ’lisää’ sellaisella kirjonnän tekniikalla, joka minulla oli jo hallussa. Se kuvastaa mielestäni hyvin **uuden taidon hallitsemisesta syntyvää riemua.**

Työn edetessä huomasin lisääväni kukkiin elementtejä, jotka syntyivät menetelmän kautta, siis sellaisia, joita en ollut luonnosta piirtäessäni osannut suunnitella. Tuntui kivalta. (Reflektiopäiväkirja 15.3.2018.)

5.8 Kirjonta päiväkirjana

Minulle tämän opinnäytetyön tekijänä kirjontojen lähtökohtana oli päiväkirjamaisuus, mihin jo kirjontapäiväkirja sanana viittaa. Olin etukäteen leikitellyt sanalla miettimättä sen syvemmin, miten se ilmenee käytännössä. En laatinut itselleni päiväkirjamaiseen kirjomiseen sääntöjä, vaan annoin kirjontapäiväkirjan muotoutua tehdessä.

Ajattelin, että päiväkirjamaisuus näkyy lähinnä niissä aiheissa ja teemoissa, joita kirjoitustani käsittelen. Etukäteen ajattelin, että kommentoin ehkä jotain päivän tapahtumaa tai ajatusta tai laitan muistiin vaikuttavia näkymiä, muistoja hetkistä ja tunnelmista. Huomasin matkan varrella, että se ei välttämättä ollut paras ja ainoa tapa tehdä päiväkirjakirjontaa – ainaakaan, jos sitä oli tarkoitus tehdä päivittäin.

Seuraavissa alaluvuissa kuvaan sekä omia kokemuksiani kirjontapäiväkirjasta että kyselystä ja muusta kirjallisuudesta löytyneitä päiväkirjan teemaan osuvia ajatuksia. Kuvassa 8 on lueteltuina tämän luvun alalukujen otsikot eli kirjontapäiväkirjan vaikutukset ja merkitykset kuten minä ne koin.



Kuva 8. Kirjonta päiväkirjana -luvun alaluvut.

5.8.1 Itseilmaisun tukeminen paineettomasti kirjoen

Tehdessäni alkuvaiheessa isotöisempiä kirjoitoksia kirjoitustekniikoihin, huomasin toteuttavani alkuperäistä mielikuvaani kirjontapäiväkirjasta. Muistan näin jälkikäteenkin, mistä aiheeni ovat nousseet ja mitä ajatuksia niihin on liittynyt. Osassa on myös tekstiä mukana. Siinä vaiheessa tein yhtä työtä useamman päivän eli sykli oli noin yksi työ viikossa. Se toimi hyvin: **aiheet nousivat kuin itsestään ja pidempi työskentely jätti myös syvemmän muistijäljen omista pohdintoistani**. Koin nämä työt itseilmaisuna enemmän kuin myöhemmät päivittäiset kirjoitukset.

Toteuttaessani päivittäisiä Yksi ympyrä päivässä -kirjoitustani työskentely alkoi mennä suoritukseksi ja vaade aiheen merkityksellisyydestä tuntui haastavalta. Sain kirjoitukseen aikaiseksi jonkinlaisen rutiininomaisen aikataulun, jolloin siitä tuli kyllä säännöllistä, mutta samalla se myös menetti jotain. Lopulta minun piti keksiä kirjoitusta aiheita melkein väkisin, ne eivät

nousseet enää itsestään. Kaipasin aiheiden nousemiseen pidempää aikaperspektiiviä kuin yhden päivän, kuten seuraavassa päiväkirjakatkelmassani kirjoitan:

Päivittäisessä kirjontarutiinissa onkin äkkiä kyse rutiinista. Huomaan, että en keksi mitään sanottavaa, vaan alan suorittaa tekemistä. Paremmin päiväkirjan tekeminen sujuu, jos asioita voi katsoa edes muutaman päivän aikaperspektiivistä. Siten mielessä pyörineistä asioista alkaa nousta ne tärkeimmät koholle. (Reflektiopäiväkirja 30.4.2018.)

Joskushan luovuutta on syytä puskea vain ryhtymällä hommiin, mutta kun on kyse päiväkirjasta, yhtälö tuntuu hiukan väärältä. Päiväkirjan yhteydessä tarpeen itseilmaisuuksi pitäisi kaiketi löytyä sisältä päin, ei ulkoisesta pakosta. Nythän niin kävi opinnäytetyön etenemisen vuoksi. Hyvä ja opettavainen kokeilu tietenkin tämäkin.

Jälkikäteen ajatellen päivittäiset kirjonnat olisi voinut ottaa myös enemmän vain **hengähdyshetken kaltaisina tiloina** muuten arkisen kiireen keskellä. Siinä olisi toiminut hyvin täysin vapaa pistojen toistaminen ilman tavoitetta työn ilmaisullisuudesta. Tällaisella tyylillä kirjonnat eivät olisi vaatineet mitään erityistä aihetta, vaan ne olisivat voineet toteuttaa jotain etukäteen valittua muotoa tai oman mielentilan mukaan toistettua pistoa. Slow Stitch -kirjassaan, jonka sain valitettavasti käsiini vasta opinnäytetyöni ollessa jo pitkällä, Wellesley-Smith (2015, 98–99) esittelee esimerkinomaisesti oman Stitch Journal -työnsä, johon hän on kirjonut joka päivä samoilla pistoilla samanlaisen ympyrän tutkiskeltuaan senhetkistä taivaan väriä. Jokin yhtä yksinkertainen idea, tietty kuvio tai päivän mielteistä nouseva sana, päivittäisen päiväkirjan pitämisessä voisi toimia paremmin kuin jokapäiväisen uuden kuvioaiheen keksiminen.

Oman kirjontapäiväkirjani ollessa jo työn alla, oli ilo tehdä tämä löytö: myös Maria Vähäsarja (2012, 2018) on toteuttanut päiväkirjamaista kirjontaa sekä opinnäytetyössään että muuten elämässään. Hänen tapansa onkin usein ollut kirjoa tekstiä, sana silkkinauhaan tai lause esimerkiksi vanhaan kangasnenäliinaan, kuvaamaan tiettyä ajanjaksoa. ”Ne ovat valintoja suurista ja pienistä asioista. Neula ja lanka ikään kuin pakottavat pysähtymään. Mikä teksti lopulta tulee nenäliinaan valituksi, mikä ei? Kontrastina päiväkirjan kirjoittamisen aikaa vievälle luonteelle, tuntui hassulta ja kuitenkin hyvältä ajatukselta käyttää aikaa yhden lauseen kirjoittamiseen sata kertaa kauemmin kuin mitä siihen menisi aikaa paperilla ja kynällä.” (Vähäsarja 2012, 39; 2018.) Ajatus päiväkirjan kirjoittamisesta tuntui kieltämättä minustakin aluksi hieman hassulta, mutta silti hyvältä.

Vähäsarja (2018) ei ole opetellut pitämään säännöllistä päiväkirjaa, vaan kokee, että harvoin kirjomalla tallennetut ajatukset ovat riittäviä muistuttamaan menneiden hetkien ajatuksista (Vähäsarja 2018). Minä olen samaa mieltä. Väkinäinen päivittäinen itseilmaisuus kirjonnalla voi alkaa

käydä työstä, johon ei enää edes onnistu saamaan itseään mukaan. Paremminkin kirjontapäiväkirja toimii, kun se on pakoton, ja kun sen työt nousevat omasta **halusta ja tarpeesta ilmaista tuntojansa**: käsitellä jokin itselle ajankohtainen, merkityksellinen tunne tai tallentaa muisto.

5.8.2 Muistojen tallentaminen kirjomalla

Omalla kohdallani tämän kirjontapäiväkirjani kirjonnat ovat vielä niin lähellä, että on vaikea arvioida sitä, miten ne tallentavat muistojani pidemmällä tähtäimellä. Jo edellisessä kappaleessa nousi esiin se, miten aiheiden kehittäminen oli minulle välillä haastavampaa päiväkirjatyössäni, ensimmäiseen silloin, kun kirjoitin joka päivä uuden aiheen. Ajattelen, että sillä, miten aihe löytyy, on myös merkitystä siinä, miten se voi tallentaa muistoja. Väkisin keksityt aiheet saattavat jäädä enemmänkin vain tyhjiksi kuviksi kuin muistojen tallentajiksi. Kuvaan aiheiden valinnan prosessia ja siitä jäänyttä muistijälkeä seuraavassa katkelmassa:

Joskus kirjonnän aihe ja värit ovat miettimättä selviä, joskus taas joutuu ihan väenvängällä keksimään. Tuntuu siltä kuin alitajunta tekisi jo tässä vaiheessa valintaa siitä, mitä haluan elämästäni muistaa. Joitain kirjoitoja katsoessani muistan tarkasti päivän tai hetken, tunnelman tai ajatukseni työn taustalla. Toiset kirjonnat eivät nosta erityisiä muistikuvia mieleeni. (Reflektiopäiväkirja 19.4.2018.)

Arvelen, että niin aiheen valinnassa kuin muutenkin kirjontatyön tekemisessä myös intuitiolla on oma paikkansa. Intuitiolla ei ole tarkkaa määritelmää, mutta Raami (2016) kirjoittaa intuitiosta oivalluksena, tuntemuksena tai mieleen pälkähtävänä ratkaisuna, joka tulee tiedostamattomasta. Intuitio, jota kuvataan usein äkilliseksi, välähdyksenomaiseksi tai välittömäksi tiedoksi, perustuu pääasiassa kokemukseen ja oppimiseen. (Raami 2016, 17.) Jos intuitiota on onnistuu kuuntelemaan kirjoessaan, osuu ehkä helpommin oikeaan muistojen tallentamismielessäkin, kuten seuraavassa katkelmassa pohdiskelen:

Teen intuitiivisesti valintoja siitä, mitä kirjon, millä väreillä, minkälaisilla pistoilla ja niin edelleen. Intuitio ohjaa minua, pyrin kuuntelemaan sitä, mutta joskus sen ääni on hyvin hiljainen ja saatan mennä harhaan. (Reflektiopäiväkirja 19.4.2018.)

Vaikka useimmat kyselyn vastaajista eivät olleet tietoisesti toteuttaneet päiväkirjamaista kirjontaa, niin jotkut kokivat kirjonnän olevan heille juuri sitä. Kirjontojen päiväkirjamaisuus ja muistojen tallentaminen kulkevat käsi kädessä. Seuraavassa taidemaalari kertoo, miten hän omissa töissään **näkee ja kokee uudelleen** oman elämänhistoriansa tärkeitä paikkoja. Käsi- ja taideteollisuusopettaja kertoo tallentavansa **tunteita, eri elämäntilanteita ja muistoja** kirjomalla.

Minulle 'ompelukuvat' ovat juuri sitä! Kun päällikeompelen vanhoja maalaus-kankaitani – ovat ne hetket ja paikat (paikkojen historia on minulle tärkeä; asuinpaikat ja sitä myöten työhuoneet ovat vaihtuneet tiheään...) taas läsnä. Koen niitä uudelleen ja tästä hetkestä ja paikasta käsin...

- Taidemaalari, 48

Kirjonnat voivat olla "päiväkirjan sivuja" ja muistoja voi kirjoa loputtomasti. Tunteet, eri elämäntilanteet voi tallentaa kirjoamalla. Kyllä tallennan muistoja kirjomalla ja annan lahjaksi kirjottua.

- Käsi- ja taideteollisuusopettaja, 53

Kirjontatöihin on saatettu myös käyttää tai yhdistää aineistoa tai sellaisia **materiaaleja, jotka itsessään herättävät muistoja** omasta tai suvun historiasta. Yksi kyselyyn vastannut kuvataiteilija sanoo omaelämäkerrallisten aiheiden olevan hänen teoksissaan vahvasti läsnä. Sen lisäksi hän on toteuttanut töitä, joissa on pohjana omaan sukhistoriaan liittyviä valokuvia. Ne tallentavat ja vahvistavat sukupolvien välisiä yhteyksiä. Toinen taiteilija kertoo käyttäneensä töissään lankoja, joihin liittyy muistoja.

Omaelämäkerralliset aiheet ja mieltä askarruttavat asiat ovat vahvasti teoksissani läsnä. Siinä mielessä ne muodostavat visuaalisen päiväkirjan. Olen myös käyttänyt erityisesti ristipistoteoksissa pohjana vanhoja valokuvia isovanhempien ja vanhempien arkistoista, jolloin teokset tallentavat myös toisenlaista historiaa ja luovat yhteyden sukupolvien välille.

- Kuvataiteilija, 39

Työt, joissa olen käyttänyt kirjontaa, herättävät muistoja tekovaiheesta tai silloin ajatuksissa olleista tärkeistä asioista. Olen myös käyttänyt sellaisia lankoja, joihin liittyy muistoja, esim. jo kuolleen äitini käsityölankoja.

- Taiteilija, 69

Kyselyyn vastannut tekstiilitaiteilija kertoo omien kirjottujen teostensa toimivan tavallaan päiväkirjoina. Hän on myös kunnioittanut edesmennyttä äitiään kirjailemalla teoksia hänen elämänsä eri vaiheista, samoin isänsä lapsuudenkokemuksista. Näin hän on tallentanut sekä omaa että vanhempiensa elämänhistoriaa teoksiinsa.

Medaljonkisarjaan kuuluu 8 teosta. Väripaletti viittaa äitini kasvimaahan, Ensimmäinen kotini isäni sukulaisten kanssa rakentamaan taloomme ja sen verhoihin, Rolls Royce äitini rollaattoriin ja huiviin, Tähtisade äitini unelmiin ja juhlapukukankaaseen, Kukkaistanssi kesämekkoon ja nuoruuteen, La-

kastuva äitini jakkupukukankaaseen ja hänen viimeisiin vuosiinsa sekä Särkynyt rikkoutuneeseen ikkunaan ja viimeisiin hetkiin. Isäni lapsuuden kokemukset ovat siirtyneet Menin Ruotsiin -teokseen.

- Tekstiilitaiteilija, 61

Joillekin päiväkirjamaisuus tai muistojen tallentaminen kirjomalla on kaukaisempi ajatus. Seuraavassa käsityön suunnittelijaopettaja tiedostaa, että kirjontatyö voi tallentaa jotain senhetkisestä elämäntilanteesta itseensä, mutta ei kuitenkaan koe omaa kirjontaansa varsinaisena päiväkirjana. Tekstiili-kuvataiteilija toteaa, että hänellä ei ole kokemusta päiväkirjamaisesta kirjonnasta.

Varmaan aina kyseinen teos tai työ jotenkin kuvaa ja tallentaa jotain elämäntilannetta tai oman ilmaisun vaihetta. Muuten en varsinaisesti koe kirjontaani päiväkirjana.

- Käsityön suunnittelijaopettaja

Päiväkirjamaisesta kirjonnasta ei itselläni ole kokemusta.

- Tekstiili-kuvataiteilija, 41

5.8.3 Kirjontapäiväkirja itseymmärryksen kehittäjänä

Tavallisen päiväkirjan tavoin tein kirjontapäiväkirjan myötä paljon huomioita itsestäni: miten minulla on tapana suhtautua asioihin tai minkä koen itselleni luonteenomaiseksi. Seuraavassa katkelmassa totean tunnistaneeeni jotain itsestäni heti ensimmäisen työni yhteydessä.

Jo tässä ensimmäisessä työssäni tunnistin heti jotain itselleni luonteenomaista, ihan ensimmäisiä pistoja tehdessäni. (Reflektiopäiväkirja 11.2.2018.)

Erona tavalliseen päiväkirjaan, **koin oppivani monia asioita itsestäni työskentelyn kautta, suhteessani kirjomiseen.** Tein huomioita siitä, millainen olen ja miten minulla on tapana tehdä tai suhtautua asioihin, mutta samalla annoin itselleni myös mahdollisuuden muutokseen. Tulin siis kyseenalaistaneeksi joitain itsestäni tekemiäni havaintoja ja haastoin itseäni niiden suhteen. Toisaalta jotkut aiemmin tunnistamani asiat itsessäni vahvistuivat. Seuraavassa reflektiopäiväkirjan katkelmassa kirjoitan itsessäni tunnistamastani perfektionismista ja siihen liittyvästä luovuttamisen halusta:

Epäonnistumisen pelko, perfektionismin vaatimus. Mieluummin annan periksi ja luovutan kuin silmin nähdessä epäonnistun. Missä on sisu ja rohkeus? Missä halu nähdä vaivaa sen eteen, että lopulta saan toteutettua näkemykseni vaikka otsa hiessä ja läpi harmaan kiven? Ehkä se ei ole vahvuuteni nyt, mutta voisinko opetella sitä? (Reflektiopäiväkirja 11.3.2018.)

Itselleni asettamani haaste kirjontapäiväkirjan säännöllisestä tekemisestä osoittautui haastavaksi omalle luonteenlaadulleni. Jouduin puntaroimaan asiaa varsinkin työn alkuvaiheessa, kun osoittautui, että suunnitelmasta kiinni pitäminen ei onnistunut toiveideni mukaan. Tämä auttoi minua tiedostamaan myös asian taustalla vaikuttavia syitä, piirteitä omassa itsessäni. Näitä olen toki elämässäni pohdiskellut ennenkin, mutta kirjontapäiväkirjan säännölliseen tekemiseen sitoutumisen vaikeus vahvisti asian tiedostamista itsessäni, kuten seuraavasta katkelmasta voi päätellä.

Kaiken kaikkiaan kirjontapäiväkirjan pitäminen ei ole ollut lainkaan niin säännöllistä kuin alun perin suunnittelin. Kun olen itse oman työni johtaja, minun on vaikea pitää säännöllisyydestä kiinni ja tehdä työpäivieni sisällöstä rutiinimaista. Kun jokin asia elämässäni heilauttaa ja vie, niin suunnitelmani helposti unohtuvat. Myös siirtyminen asiasta toiseen yhden päivän aikana on minulle vaikeaa, tiedostan sen nyt entistä selvemmin. (Reflektiopäiväkirja 16.3.2018.)

Kuten kirjonta yleisesti ottaen, niin myös päiväkirjakirjonta antoi mahdollisuuden ja ajan omille pohdintoille. Jo edellä todettu kirjannon terapeutisuus antaa **mahdollisuuden itseyymmärryksen kasvamiseen**. Toisaalta koin, että vaikka en olisi kirjoessani tietoisesti käsitellyt, ajatellut ja yrittänyt ratkaista mitään tiettyä, päivänpolttavaa ongelmaani, saattoi ratkaisu kuitenkin vain pulpahtaa mieleen rauhallisen kirjontasession yhteydessä. Koin, että kirjonta vei minut oivallusten tilaan, kuten seuraavassa katkelmassa kirjoitan.

Olen jonkinlaisessa oivallusten tilassa, joskus mieltä painaaneet asiat ratkeavat kuin itsestään kirjoessani. (Reflektiopäiväkirja 25.4.2018.)

Myös Vähäsarja (2012) kirjoittaa ajatustensa jäsentymisestä työskentelyn aikana näin: ”Minua kiinnostaa käsillä käsittäminen. Se, että työskennellessäni ajatukset poukkoilevat vapaasti samalla jäsentyen.” Hän kokee terapeuttiseksi sen, että samalla kun saa jotain omin käsin tehtyä valmiiksi, saa jätettyä jäljen tietystä hetkestä. Kirjoessaan hän myös pohtii senhetkisiä, menneitä ja tulevia asioita ja ilmiöitä, ja kokee kirjannon yhteydessä tapahtuvan pohtimisen myötä ymmärtävänsä itseään paremmin. (Vähäsarja 2012, 12.) Itseyymmärryksen kasvaminen liittyy päiväkirjamaisen kirjannon lisäksi myös kirjontaan yleisesti.

5.8.4 Ammatti-identiteetin vahvistuminen prosessissa

Minulle kirjontapäiväkirjan tekeminen, sen reflektointi ja kirjannon hyvinvointivaikutusten tutkiminen siinä rinnalla on ollut ammatti-identiteettini kannalta merkityksellistä toimintaa. Se on vahvistanut omaa käsitystä it-

sestäni käsityöläisenä sekä käsityön ja taiteen hyvinvointivaikutusten mahdollisena lähettiläänä. Tämä ei tietenkään ole yleistettävissä oleva kirjontapäiväkirjan tulos, vaan liittyy vain minuun ohjaustoiminnan artonomina.

Aloittaessani kirjontapäiväkirjaani ja opinnäytetyötäni, pidin omaa ammatillista identiteettiäni jokseenkin häilyvänä ja hatarana, erityisesti käsityömenetelmien osalta. Onko tällä kirjontapäiväkirjalla ollut siihen vaikutusta? Koen edelleen olevani vasta kirjonnän alkeita opettelemassa enkä ole löytänyt vielä omaa tapaani toteuttaa kirjontaa. Toisaalta olen päässyt jonkin sellaisen äärelle, jota haluan pöyhiä lisää. **Olen tullut lähemmäksi sellaista ilmiötä, joka tuntuu kiehtovalta ja pitää minua otteessaan.**

Näin lyhyellä aikajänteellä on toki vaikea sanoa, tuntuuko samalta vielä vuoden päästä vai onko tämä vain hetkellinen hurahdus – sellaisia minulle usein tapahtuu. Vielä nyt ei tunnu kuitenkaan siltä, että tämä olisi niin sanotusti 'nähty'. Päinvastoin, tuntuu siltä, että olen saanut avattua aarrear-kun, jonka sisältöä olen vasta ehtinyt vilkaista. Tekee mieli tutkia ja kaivella enemmän, paljon enemmän. Silti tuntuu, että **teoriatasolla tiedän jo melko paljonkin kirjonnasta ja sen yhteydestä hyvinvointiin.** Minulla on nyt jo eväitä siihen, miten voin käyttää sitä ohjaustoiminnan menetelmänä, kuten kirjoitan myös reflektiopäiväkirjassani:

Teoriatasolla koen, että olen saavuttanut jo jonkinasteista asiantuntijuutta aiheestani. Siksi koen vahvasti, että tämä prosessi on tukenut ammatillista identiteettiäni. Tiedän nyt, mikä on kirjonnän merkitys ja yhteys hyvinvointiin. Minulla on myös käsitys siitä, miten voin hyödyntää sitä omassa työssäni. (Reflektiopäiväkirja 30.4.2018.)

Omat kirjontatyöni ovat edelleen taitotasoltaan helppoja, enkä koe olevani millään muotoa kirjonnän menetelmäosaaja. Se vaatii vielä tuhansia pistoja ja erilaisia kokeiluja. Kirjonnän moninaiset mahdollisuudet tarjoavat tekemistä ja oppimista vaikka loppuiäkseeni, mikäli sille tielle päätän lähteä. Kiinnostaisi kovasti myös löytää oma tapani ilmaista itseäni kirjonnän kautta, taiteellista itseilmaisua ajatellen. En ole taiteilija, mutta kirjonnän sanansaattajana toimimisen lisäksi haluaisin itse tehdä taidetta kirjomalla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni pääasiallisena tutkimuskysymyksenä oli: minkälaisia merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia kirjonnalla voi olla? Sain siihen vastauksia omakohtaisesti pitämällä kirjontapäiväkirjaani ja refleктоimalla sitä. Kaipa-sin kuitenkin tukea omien kokemusteni vahvistamiseksi, jotta voin tehdä niistä yleistettävissä olevia päätelmiä. Omien havaintojeni pohjalta tein siis lisäksi kyselyn kirjonnän pitkäaikaisemmille tekijöille, jotta sain keskustella tuloksissa heidän näkemystensä ja kokemustensa kanssa.

Kaikki kyselyni vastaajat eivät olleet kokeneet – enkä itsekään ole kokenut – kaikkia jäljessä mainittuja kirjonnän merkityksiä ja vaikutuksia. Sen lisäksi on hyvä huomioida se seikka, että kaikki kyselyni vastaajat ovat valinneet kirjonnän itselleen sopivaksi käsityömenetelmäksi ja mieltyneet siihen, joten tutkimukseni tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä kenelle tahansa neulaan ja lankaan tarttuvalle.

Kirjonnalla näyttää sekä oman kokemukseni että kyselyn vastaajien vastausten perusteella olevan moninaisia merkityksiä ja vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Yleisimpiä, lähes kaikkien kokemia vaikutuksia olivat rauhoittuminen, terapeutisuus sekä yhteydet luovuuteen. Seuraavissa kappaleissa käyn läpi vielä eritellysti tutkimuksen perusteella löytämäni kirjonnän merkitykset ja vaikutukset.

Erilaisia kirjonnän tapoja käyttäen voi onnistua johdattelemaan itsensä irti arkielämän pyörteistä rentoutuneeseen tilaan, rauhoittumaan kiireisen elämän keskellä. Rauhoittuminen nousi esiin jokseenkin kaikkien vastaajien kokemuksena kirjonnasta. Rentoutuminen ja rauhoittuminen voi auttaa elämään enemmän läsnä hetkessä. Siten se voi toimia hyvänä stressinhallintakeinona. Kirjonnän, niin kuin minkä tahansa käsityön, kehollisuus voi myös omalta osaltaan herätellä aistisuutta ja siten vahvistaa tietoisien läsnäolon kokemusta. Kirjoitan tietoperustassa luvussa 3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo, että käsitöiden tekemisellä voi saavuttaa meditatiivisen tilan. Tutkimukseni tuloksena voin todeta, että myös kirjomisella voi päästä meditatiiviseen tilaan. Kirjomisesta voi tehdä myös epämuodollisen läsnäolon harjoitteen keskittymällä esimerkiksi aistikokemuksiinsa tekemisen yhteydessä tietoisesti. Tietoisien läsnäolon harjoittamisella on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (ks. luku 3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo).

Itselle juuri sopivan ja riittävän haastavien kirjontatöiden yhteydessä on mahdollista tutkimukseni perusteella saavuttaa myös toisenlainen kokemus läsnäolosta: virtaavan uppoutumisen tila, jota flow-tilaksikin kutsutaan. Silloin on läsnä vain tekemiselle, uppoutuneena tekemisen virtaan, joka on tekemisen intensiivinen huipentuma. Luvussa 3.3.2 Luovuus ja flow-kokemus todetaan, että flow-kokemuksella on suora yhteys ihmisen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen.

Kirjonnalla voi olla myös terapeutisia vaikutuksia. Terapeutisuus määritellään toiminnaksi, joka vahvistaa yksilön olemassaoloa ja minuuden rakentumista sekä edistää itseilmaisua ja psyykkistä terveyttä (ks. luku 3.3.3 Itseymmärrys, itseilmaisus, taide ja terapeutisuus). Moni kyselyn vastaaja totesi, että kirjonnän aikana tarjoutuu tilaisuus omille ajatuksille: oman itsen ja elämän pohdinnalle. Käsien tehdessä omaa työtään saattavat ajatukset mielessäkin järjestyä omille paikoilleen. Kirjonta voi olla myös tunnetyötä, sen aikana voi käsitellä tai sillä voi ilmaista elämänsä tunneilmaistoa, jopa saada surutyötään tehdyksi. Kirjonnän äärelle pysähtyminen on elämän hidastamista, jolloin voi päästä oman itsensä kannalta olennaisten

kysymysten äärelle. Hidastaminen toimii myös stressin vastakeinona, kuten luvussa 3.3.1 Hidastaminen ja läsnäolo todetaan.

Kirjonnan hitaus voi – ihmisen persoonasta riippuen – koetella myös tekijänsä kärsivällisyyttä. Se voi hitaudessaan rauhoittaa, kuten edellä kirjoitin, mutta se voi myös kasvattaa itsehillintää ja pitkäjänteisyyttä. Kirjontatyöt eivät ole hetken töitä, vaan vaativat satoja tai jopa tuhansia pistoja tullakseen valmiiksi, tietenkin työn koosta ja haasteellisuudesta riippuen. Työn valmiiksi saaminen voi siten olla tekijälleen palkinto, joka voi kertoa sinnikkydestä ja tavoitteellisesta mielenlaadusta. Kuten eräs kyselyn vastaaja totesi, haastavuuden vuoksi ”palkitsevuus tuntuu kaksinkertaiselta.” Näin se voi vahvistaa myös tekijänsä käsitystä itsestään aikaansaavana toimijana. Kuten luvussa 3.3.3 Itseymmärrys, itseilmaisuus, taide ja terapeuttisuus sanotaan, käsityöllä on vaikutuksia omakuvan muodostumiseen sekä itsetunnon kehittymiseen ja ylläpitämiseen. Sen lisäksi käsityön luova prosessi voi lisätä myös itsenäisyyden tunnetta.

Tuloksista nousi vahvasti esiin se, että kirjontaa on mahdollista tehdä monella erilaisella tavalla ja tyylillä, siten sen ilmaisumahdollisuudet ovat monipuoliset. Sitä on mahdollista myös yhdistellä monin eri tavoin muihin kädentaito- ja taidemenetelmiin. Kirjonnan monet mahdollisuudet herättelevät innostusta ja luovuutta. Moni kirjoja koki kirjonnan toimivan luovuuden herättelijänä sekä taidetyössä että muussa elämässä. Siihen saattoi hyvin myös purkaa omaa luovuuttaan. Kirjoessa moni koki luovuuden lähtevän virtaamaan ja uusien ideoiden pulpahtelevan mieleen. Luovuus ilmenee parhaiten rentoutuneessa mielentilassa, jonka kirjomalla voi saavuttaa, kuten myös luvussa 3.3.2 Luovuus ja flow-kokemus todetaan. Samoin todetaan, että luovuus on ihmisen perustassa oleva tarve, jonka toteuttaminen tuottaa iloa ja tyydytystä. Kirjonnan monipuolisuuden vuoksi konkarillakin on jatkuvasti mahdollisuus oppia, opetella ja luoda jotain uutta. Tekemisen taito antaa vapauksia tehdä omanlaisiaan valintoja elämässä ja toteuttaa itseään. Osaaminen vahvistaa itseluottamusta ja olemassaolon merkitystä, kuten todetaan luvussa 3.3.5 Kehollisuus, esteettisyys ja tekemisen taito.

Kirjonnan pitkä perinne voi liittää kirjojan sukupolvien ketjuun osaksi käsitteokulttuurin ja naiseudenkin historiaa, jossa on oma viehättävyytensä ja kiehtovuutensa. Tuloksista voi päätellä, että vaikka irtautuisi kirjonnan oikeaoppisuudesta ja toteuttaisi kirjontaa omalla tavallaan, voi kirjonnan perinteellä olla jonkinlainen taustalla vaikuttava merkityksensä. (Vrt. kirjonta käsityön muotona – ennen ja nyt.)

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että kirjonta voi toimia niin arkipäiväisten kuin elämän suuriin tapahtumiin liittyvien muistojen tallentajana. Jo aiemmin eri aikoina ja monissa eri kulttuureissa kirjontatöillä on ollut vastaavanlaisia merkityksiä (ks. luku 3.1 Kirjonta käsityön muotona – ennen ja nyt). Muistot voivat tallentua tietoisesti tai tiedostamatta. Kirjontatyö voi olla tietoinen tapa käsitellä jotain elämän koho- tai solmukohtaa. Toisaalta

siihen voi tallentua rivien väliin tekemisen hetkeen liittyvät ajatukset, paikat, tunnelma ja muistot. Omien vanhojen kirjoitusten katselu voi nostaa kirjoituksen aikaisen elämäntilanteen ja elinympäristön elävästi mieleen. Tämä johtopäätös tukee tietoperustassa luvussa 3.2 Käsityö päiväkirjana todettua: käsityöt voivat toimia sanattomina päiväkirjoina, jotka tallentavat tekijänsä kosketuksen, ajatukset ja muistot.

Opinnäytetyöni täydentävät kysymykset liittyivät omaan kirjoituspäiväkirjaani. Miten kirjoituspäiväkirja voi tukea itseilmaisua, entä henkilökohtaista ja ammatillista itseymmärrystä? Aloittelevana kirjoituksen harrastajana itseni ilmaiseminen oli vielä haastavaa, mutta helpottui sitä mukaa kuin erilaiset pistot alkoivat olla hallussa. Peruspistothan oppi nopeasti. Kirjoituspäiväkirja voi olla hyvä itseilmaisun väylä, erityisesti silloin, kun aiheiden nousemiselle on aikaa ja tarve itseilmaisulle nousee omasta sisimmästä. Päivittäin tehtynä kirjoituspäiväkirjan vaikutus itseilmaisuun ei ole yhtä positiivinen, ei ainakaan minulle. Kuten kirjoitan luvussa 3.3.3 Itseymmärrys, itseilmaisuus, taide ja terapeuttisuus, päiväkirjan merkitys, muodosta riippumatta, on auttaa selvittämään ajatuksia, tunteita ja tekoja. Siinä merkityksessä kirjoituspäiväkirja toimi oman kokemukseni mukaan hyvin.

Erityisesti koin kirjoituspäiväkirjan lisänneen itseymmärrystäni ja vahvistaneen ammatillista identiteettiäni. Ammatillisella identiteetillä tarkoitetaan käsitystä omasta itsestä ammatillisena toimijana (ks. luku 3.3.4 Identiteetti ja ammatti-identiteetti). Kirjoituspäiväkirjan tekeminen auttoi minua ymmärtämään paremmin, millainen olen kirjoituksen ja yleisesti käsityksen tekijänä. Kuten jo tulossuuteen kirjasin, ammatillisen itseymmärryksen lisääntyminen kirjoituspäiväkirjan yhteydessä ei ole yleistettävissä, vaan koskee vain minua ohjaustoiminnan artona.

7 POHDINTA

Aloittaessani tätä opinnäytetyöprosessia, minulla ei ollut kirjoituksesta lainkaan omakohtaista kokemusta. Aiheen valinta sai alkusysäyksensä omasta pitkään orastaneesta kiinnostuksestani kirjoittaa kohtaan, alkaneesta kirjoituksen vuodesta sekä samoihin aikoihin mielessäni käymästäni sanaleikistä, jonka lopputuotteena oli sana 'kirjoituspäiväkirja'. Ensin oli sana ja siitä syntyivät teot, jotka johtivat tämän opinnäytetyön tekemiseen. En arvannut aloittaessani, miten innostavan, inspiroivan, mukaansatempaavan ja moniulotteisen aiheen äärelle tieni johti.

Pohdin näkökulmaani kirjoitusta-aiheeseen pitkään. Mietin, voiko kirjoittamisella olla yleisesti koettuja hyvinvointivaikutuksia vai onko se teemana jotenkin päälle liimattu näinä hyvinvointiyrityksien kukoistavina aikoina. Pian mielikuvani kirjoituksen hitaudesta ja nykyihmisen tarpeesta hidastaa

yhdistyivät mielessäni ja tulivat vastaukseksi pohdintaani – ymmärsin olevani oikeilla jäljillä.

Tutkimuksen tehtyäni koen olevani viisaampi asettamieni tutkimuskysymysten suhteen. Tiedän varmasti, että kirjonnalla voi olla monenlaisia tärkeitä merkityksiä ja hyvinvointivaikutuksia tekijälleen. Ymmärrän paljon enemmän siitä prosessista, jonka kirjoja käy mielessään ja kehossaan läpi tehdessään kirjontatyötä. Olen kokenut sen itse, vaikka vielä alkeistason taitojen hallinnalla en olekaan päässyt kiinni omakohtaisesti niihin kaikkiin vivahteisiin, joita kirjomisen hyvinvointivaikutuksiin voi sisältyä. Toki se on myös omanlaisensa prosessi jokaiselle: merkitykset ovat henkilökohtaisia, eivätkä kaikki tule koskaan kirjoessaan kokemaan kaikkia niitä vaikutuksia, joita tässä opinnäytetyössäni käyn läpi.

Huomaan nyt, että opinnäytetyössäni ja aiheessani näkyy hyvin monia joko itselleni luonteenomaisia tai tällä hetkellä omaan elämänvaiheeseeni osuvia elementtejä. Tarpeeni pysähtyä pohtimaan elämääni on ilmeistä ja ikuista: tunnen aina kaipaavani päiviini sopivasti hiljaisuutta, hitautta ja yksinoloa, joiden ääreen rauhoittava kirjominen minua vie. Minulla on halu herätellä ja ylläpitää luovuuttani ja purkaa sitä käsillä tekemiseen. Haluan myös oppia parempaa läsnäoloa sekä vahvistaa keskittymiskykyäni, sinnikkyyttäni ja pitkäjänteisyyttäni. Yksinolon vastapainoksi kaipaen yhteyttä toisiin, saman henkisiin ihmisiin. Opinnäytetyössäni se näkyy päätöksenä kysyä kirjonnän merkityksistä ja vaikutuksista myös muilta. Lisäksi juuri tässä iässä oma paikkani ajassa, omassa sukuhistoriassani ja laajemmin naisena historiallisella aikajanalla on alkanut kiinnostaa enemmän. Olen alkanut nähdä tärkeänä myös sen, että jätän omia kädenjälkiäni maailmaan omalla tavallani. Kirjominen on yksi kädentaitomenetelmä muiden joukossa, mutta tämän opinnäytetyön myötä olen tullut siihen ajatukseen, että minulle se voisi merkitä enemmänkin. Se on omiaan vastaamaan niihin tarpeisiin ja haluihini, joita edellä luettelen. Aion jatkaa kirjontapäiväkirjani tekemistä jossain muodossa, kunhan saan opinnäytetyön käsistäni.

Se, että tunnistan kirjonnän ja hyvinvoinnin yhteyksiä, on tehnyt minusta ammatillisesti vahvemman. Tämä opinnäytetyö on tuonut syvällistä ymmärrystä aiheettani kohtaan, mutta sen lisäksi se on ollut myös tutkimusmatka itseni sekä kirjonnän tekijänä että tutkijana. Koen ylpeyttä siitä, että olen kyennyt itsenäiseen, pitkäjänteiseen, johdonmukaiseen ja huolelliseenkin työskentelyyn opinnäytetyöni äärellä. Sekä kirjontapäiväkirja että koko opinnäytetyön prosessi ovat lisänneet itseymmärrystäni, eikä pelkästään henkilökohtaisella tasolla, vaan myös ammatillisesti. Lisääntynyt itseymmärrys asettaa ammatilliselle matkalleni lisää opasteita ja suuntaviittoja: tiedän nyt paremmin, mikä minua kiinnostaa ja minkälaisia vahvuuksia minulla on. Toisaalta tunnistan myös sen, mitkä ovat haasteellisia osa-alueita omassa työskentelyssäni.

Etukäteissuunnitelmien ja aikataulutuksen huolellisempi laatiminen olisi saattanut auttaa minua hallitsemaan paremmin opinnäytetyön työmäärää, joka minut pääsi hetkittäin yllättämään. Lisäaineiston keräämistä olisin voinut myös tutkailla etukäteen tarkemmin. Huolellisemman aineistonhankintamenetelmien tarkastelun jälkeen sekä väljemmällä aikataululla olisin luultavasti päätenyt toisenlaiseen aineistonkeruuseen kuin sähköiseen kyselyyn omien kirjontapäiväkirjasta saamieni kokemusten kyseenalaistamiseksi tai vahvistamiseksi. Muutaman avoimen haastattelun, ryhmähaastattelun tai teemahaastattelun tekeminen olisi voinut ajaa saman asian ja sen lisäksi mahdollistaa aiheen vielä syvällisemmän käsittelyn ehkä jopa pienemmällä aineiston määrällä. Vapaammassa keskustelussa tuloksiin olisi saattanut nousta toisenlaisiakin kokemuksia tai olemassa oleviin teemoihin olisi voinut löytyä tarkkuutta tai yhä uudenlaisia näkökulmia.

Olen silti tyytyväinen kyselyllä saamiini tuloksiin ja kiitollinen, että sain niin monta vastausta lyhyellä aikataululla. Pidän kaikesta huolimatta kyselystä saamiani tuloksia luotettavina vastausten toistuvuuden ja monipuolisten, välillä myös toisilleen vastakkaisten, näkemysten vuoksi. Ja joka tapauksessa olen iloinen siitä, että hain muiden näkemyksiä omien havaintojeni kanssa keskustelemaan, koska muuten en olisi voinut olla yhtä luottavainen tulosten suhteen. Olisin saattanut vielä enemmän pohtia sitä, olivatko omat kokemukseni lopulta kirjontapäiväkirjan, reflektiopäiväkirjan kirjoittamisen vai itse kirjonnan vaikutuksia. Tässäkin tilanteessa nämä kolme lähestymiskulmaani aiheeseen limittyvät, eikä niiden vaikutuksilla ole selkeitä rajoja suhteessa toisiinsa.

Päiväkirjakirjontojen tekeminen oli yksinäistä työtä, kun olin päätenyt siihen, että en toteuta julkista kirjontapäiväkirjaa. Muutamasta tekemästani kirjontapäiväkirjan kirjonnasta julkaisin kuvan Instagram-tililläni, mutta lopulta päätin, että se häiritsee liikaa aiheen tutkimista, enkä halunnut säännönmukaisesti julkistaa niitä. Olin rajannut kirjonnan sosiaalisen aspektin työni ulkopuolelle, enkä halunnut lähteä laajentamaan aiheen rajausta.

Huomasin, että minulla oli kuitenkin tarve asettaa kirjontani jonkun nähtävälle ja kotoa uteliasta yleisöä helposti löytyikin, erityisesti lapsistani. Tuntui mukavalta, että sain käydä edes hitusen keskustelua töistäni, vaikka ”vain” jommankumman lapseni kanssa. Totesin, että he auttoivat minua työskentelyssäni antamalla palautetta, josta sain uutta ajateltavaa aiheideni käsittelyyn ja pohdintaan. Yksityisessä päiväkirjaprosessissa vuorovaikutus muiden kanssa puuttuu, mutta kirjontapäiväkirjani yhteydessä koin sen itselleni merkitykselliseksi, vaikka en töitani laajasti julkaissutkaan. Palautteen saamisen merkityksestä kirjoitin seuraavasti reflektiopäiväkirjan katkelmassa:

Välillä silmäni sokeutuvat omalle tekemiselleni, olen altis otamaan palautetta ja tekemään muutoksia sen kuultuani. Välillä pidän tiukasti kiinni omasta näkemyksestäni, enkä kuuntele toisten sanomisia. Ahkerin (ja suoriin) palautteenantaja

minulle on nuorin, nyt 8-vuotias lapseni, joka esittää myös välillä tiukkoja kysymyksiä siitä, mitä langallani maalaan. Se saa minut kyseenalaistamaan sopivasti omaa tekemistäni, purkamaan ne pistot, joita en osaa edes itselleni perustella. Se saa minusta parhaimman esiin – olemme hyvä parivaljakko, vaikka toinen ei sitä edes tiedä. (Reflektiopäiväkirja 3.4.2018.)

Kirjonnan sosiaalinen puoli nousi myös joistakin kyselyn vastauksista esiin. Esimerkiksi eräs kyselyyn vastannut kuvataiteilija kertoi yhteisöllisyyden toteutuvan hänen pitämässään kirjontapajoissa ”herkällä” tavalla. Kirjoessa osallistujat voivat halutessaan puhua, mutta kirjominen tarjoaa myös luonnikkaan tilaisuuden olla yhdessä hiljaa, vaivaantumatta. Kirjonnan sosiaalisen aspektin tutkiminen olisikin oma aiheensa, jonka tutkimiseen en tämän opinnäytetyön yhteydessä kyennyt.

Toinen kiinnostava, tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäänyt näkökulma kirjontaan on neulalla ja langalla tehtävä kankaan korjaaminen, jolloin puhutaan parsimisesta. Parsimisessa on mukana kirjonnasta poiketen myös hyötynäkökulma. Parsimisen nosti esiin eräs kyselyyn osallistunut taiteilija, joka pohdiskeli myös korjaamisen symboliikkaa. ”Maailma ei ole ehjä eikä kokonainen, vaan se vaatii parsimista ja paikkaamista,” hän kirjoitti. Parsimalla rikkinäisen voi korjata ja sitä voi käyttää edelleen. Korjatusta voi tulla myös entistä parempi, oli kyseessä sitten rikkinäinen vaate tai ihmiselämä.

Parsimista osana kestäväää kehitystä on opinnäytetyössään ehtinyt tutkia muotoilija (AMK) Aino Falck otsikolla Korjaa kauniisti, kuluta hitaasti. Falck (2016) käy työssään läpi erilaisia parsimisen tekniikoita, mutta hän käsittelee myös parsimisen merkityksiä, ajatusta parsimisesta itseilmaisun välineenä, parsimiseen liittyvää hyväksyvämpää asennetta kulumista, ikääntymistä ja epätäydellisyyttä kohtaan sekä parsimisen ekologisuutta (Falck 2016, 47). Hänen työnsä viitekehyksenä on toiminut japanilainen wabi-sabi-filosofia, joka edustaa kauneuden ajallista ulottuvuutta ja sattumanvaraisuutta. Wabi-sabille on ominaista myös kyky hiljentyä yksinkertaisten asioiden ääreen katselemaan ja kuuntelemaan rauhassa, ilman kiirettä. (Falck 2016, 21.) Näen parsimisen sukulaisuussuhteen kirjomiseen selvänä. Yhtä lailla monet kirjomisen hyvinvointivaikutukset koskenevat myös parsimista, niin saman tyyppisestä, langalla ja neulalla toteutettavasta tekniikasta on kyse. Merkitykset sen sijaan voivat olla korjaamisen funktion vuoksi hieman toisenlaisia. Nykypäivän kiireessä ja yltäkylläisyydessä juuri parsimisen hyvinvointiin ja ekologisuuteen liittyvät näkökulmat ovat arvokkaita ja kiinnostavia. Niitä sietäisi tuoda enemmänkin näkyville.

Tultuani tutuksi kirjonnan merkitysten ja hyvinvointivaikutusten kanssa, näen siinä itselleni harrastuksen lisäksi ammatillista potentiaalia. Oman käsitykseni mukaan kirjonnan harrastajien joukko saattaa olla Suomessa vielä melko pieni, mutta tänä Kirjonnan vuonna uskon, että kirjontatyöhön on

tarttunut jo useampi käsityöharrastaja kuin aiemmin. Näen mahdollisuu-
teni olla osana tätä kirjomisen uutta nousua tuomalla tutkimiani kirjonnän
merkityksiä ja vaikutuksia esiin esimerkiksi kirjoittamalla aiheesta eri me-
dioihin ja luomalla vaikkapa kirjonnän verkkokursseja erilaisilla hyvinvoin-
tiin liittyvillä teemoilla. Miksei työhöni voisi kuulua myös kirjontatapaamis-
ten, yhteisöllisten työpajojen tai monenlaisten kirjontakurssien järjestä-
mistä - niissä voisin itsekkin oppia lisää kirjomisesta myös sosiaalisena toi-
mintana. Riippumatta siitä, mihin oma ammatillinen polkuni minua johtaa,
tämä opinnäytetyö toimii hyvänä osoituksena siitä, että näkökulmaansa
tarkistamalla perinteisistä kädentaitomenetelmistä voi löytää yllättävän
osuvia ratkaisuja myös nykyihmisen tarpeisiin ja haasteisiin.

LÄHTEET

- Anttila, E. (2007). *Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen*. Haettu 6.4.2018 osoitteesta <http://www.xip.fi/tutkija/>
- Csikszentmihályi, M. (2005). *Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. (2010). Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Falck, A. (2016). *Korjaa kauniisti, kuluta hitaasti. Parsiminen osana kestävästä kehitystä*. Opinnäytetyö. Muotoilun koulutusohjelma. Metropolia ammattikorkeakoulu. Haettu 27.5.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016102715470>
- Foster, R. (2015). *Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia*. Helsinki: Books on Demand.
- Haveri, M. (2017). *Pehmeä taide*. Toinen painos. Helsinki: Maahenki Oy.
- Heikkinen, K. (2004). Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa T. Kupiainen (toim.) *Käsillä tehty*. Helsinki: Edita, 73–81.
- Hoisseau, J. (2010). *Teoksen synty. Kuvataiteellista prosessia sanallistamassa*. Väitöskirja. Taiteen laitos. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja A, 108. Haettu 4.4.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-0027-5>
- Hänninen, S. (2010). Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen identiteetin ja ammatillisen kehittymisen tukijana. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karppinen, S. (2005). *Mitä taide tekee käsityöstä? Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi*. Väitöskirja. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Haettu 5.2.2017 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2691-X>

Karuvuori, A. & Alanen, M. (2013). Isä, joka katosi. *Helsingin Sanomat* 14.3.2013. Haettu 4.5.2018 osoitteesta <https://www.hs.fi/elama/art-2000002620183.html>

Kelly, M. B. (2010). Käspaikka. Esihistoriallisen symboliperinnön kantaja. Teoksessa Oino, L. & Säppi, L. (toim.) *Käspaikka. Muistiliina*. Helsinki: Maahenki Oy.

Kojonkoski-Rännäli, S. (1995). *Ajatus käsissämme. Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi*. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 26: 4. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

Kojonkoski-Rännäli, S. (2009). Käsityötaidon oppimisesta. Haettu 24.5.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/kasityo/pohdintoja_kasityo-oppiaineesta/kasityotaidon_oppimisesta

Käsityö verkossa ry. (2016). Neulominen edistää terveyttä ja hyvinvointia! Haettu 17.5.2018 osoitteesta <https://punomo.fi/tekniikat/neulonta-tekniikat/9740-2/>

Laine, S. (2018). *Tietoisuustaidot. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon*. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Haettu 7.2.2017 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Lehtovaara, R. (2017). ”Neulominen on ilmaa sielulle.” Sadat naiset paljastavat, mitä ajattelevat tehdessään käsitöitä. *Kotiliesi* 17.11.2017. Haettu 17.5.2018 osoitteesta <https://kotiliesi.fi/jutut/ihmiset-ilmiot/yli-500-naista-kertoi-ajauksistaan-kotiliedelle/>

Lipponen, K., Litovaara, A., Katajainen, A. (2016). *Voimaa. Hyvän elämän polku*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lyubomirsky, S. (2009). *Kuinka onnelliseksi?* Helsinki: Basam Books Oy.

Läpäperi, O. (2012). *Kirjo mummolan malliin*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Mahlakaarto, S. (2011). Voimaantumisen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Teoksessa K. Collin, S. Paloniemi, H. Rasku-Puttonen & P. Tynjälä (toim.) *Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus*. Helsinki: WSOYpro Oy, 175–190.

Mentu, T., Mikkilä, T., Paakkunainen, U. (2010). *Printti & pisto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mäkelä, M., Seitamaa-Hakkarainen, P. & Huotilainen, M. (2016). Luovuuden reunaehdot yksilön ja työyhteisön toiminnassa. Teoksessa M. Ylikangas (toim.) *Mielen salat*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 73–81.

Mäkinen, P. (2013). *Käsityö kokemuksena. Matka käsityön somaestetiikkaan*. Opinnäytetyö. Taiteen ja median laitos. Aalto-yliopiston taideteollinen korkeakoulu. Haettu 14.5.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201304271951>

Norkola, T. (1995). ”Tavallisten ihmisten” päiväkirjat. Merkintöjä kirjallisuuden marginaalissa. Teoksessa A. Makkonen & T. Ikonen (toim.) *Karnevaali ja autioma*. Helsinki: Helsingin yliopiston yleisen kirjallisuustieteen, teatteritieteen ja estetiikan laitoksen julkaisuja 1.

Nyyti ry. (2016). *Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista*. Haettu 16.5.2018 osoitteesta <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Nyyti ry. (n.d.) Mitä mindfulness on? Haettu 23.5.2018 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/mita-mindfulness-on/>

Pennanen, L. (2017). Esipuhe uudistettuun painokseen. Teoksessa J. Kabat-Zinn. *Mindfulness. Tietoisien läsnäolon perusteet*. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Pietiläinen, K. (2008). Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, 151–175.

Pietiläinen, K. (2002). Päiväkirjamenetelmä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ_Kirjastopalvelu Oy, 190–210.

Pöllänen, S. (2007). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä*. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitoksen verkkokirjoja. Haettu 17.5.2018 osoitteesta <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/index.htm>

Pöllänen, S. (2012). Käsityö ja psyykinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä. *AMK-lehti* 1/2012. Haettu 10.2.2018 osoitteesta https://arkisto.uasjournal.fi/uasjournal_2012-1/1363-2825-1-CE.pdf

Pöllänen, S. (2013). Käsityötiede – tutkimusmatkalla käsin tekemisen hyvinvointikokemuksiin. Suomen käsityön museo. Haettu 17.5.2018 osoitteesta <http://www.craftmuseum.fi/projektit/kasityoelamassa/8-nakokulmaa-kasityohon/kasityotiede-tutkimusmatkalla-kasin-tekemisen-hyvinvointikokemuksiin/>

Pöllänen, S. & Kröger, T. (2005). Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön. Teoksessa J. Enkenberg, E. Savolainen & P. Väisänen (toim.) *Tutkiva opettajankoulutus. Taitava opettaja*. Haettu 23.5.2018 osoitteesta http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/polla_kroger.htm

Raami, A. (2016.) *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä*. Helsinki: Kustantamo S & S.

Ropo, E. & Gustafsson, A-M. (2010). Elämäkerrallinen näkökulma ammatilliseen ja persoonalliseen identiteettiin. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismäa (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.

Räsänen, M. (2000). *Sillanrakentajat. Kokemuksellinen taiteen ymmärtäminen*. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 28.

Räty, M. (2018). Pienillä pistoilla suuria maailmoja. *Taito* 1/2018, 26–29.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 5.4.2018 osoitteesta <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sava, I. & Katajainen, A. (2004). Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa I. Sava & V. Vesanen-Laukkanen (toim.) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seligman, M. E. P. (2008). *Aito onnellisuus*. Helsinki: Art House Oy.

Siegel, R. (2011). *Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin*. Helsinki: Basam Books Oy.

Suomen Käsityön museo. (2010). Muotoilusanasto: Käsityö. Haettu 16.5.2018 osoitteesta <http://www.avoinmuseo.fi/craftmuseum/muotoilusanat/sana.php?sana=kasityo>

Suomen Mielenterveysseura (n.d.) Luovuus antaa voimavaroja arkeen. Haettu 5.4.2018 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen>

Suoranta, O. (2018). Ota haltuusi vuoden 2018 käsityötekniikka: näin kirjoit ihanan lumihuutaleen. *Aamulehti* 1.1.2018, Hyvä elämä -liite. Haettu 2.5.2018 osoitteesta <https://www.aamulehti.fi/hyvaelama/ota-haltuusi-vuoden-2018-kasityotekniikka-nain-kirjot-ihanan-lumihuutaleen-200534227/>

Sääskilahti, N. (2011). *Ajan partaalla. Omaelämäkerrallinen aika, päiväkirja ja muistin kulttuuri*. Nykyluktuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 105. Jyväskylän yliopisto. Haettu 6.2.2017 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5075-0>

Taitoliitto (2017). Vuoden 2018 käsityötekniikka julki, se on kirjonta. Haettu 7.2.2018 osoitteesta <https://www.taito.fi/vuoden-2018-kasityotekniikka-kirjonta>

Taitoliitto (2018). *Pistot. 13.1.–24.2.2018. CraftCorner, Helsinki*. Näyttelykatalogi. Haettu 22.3.2018 osoitteesta https://issuu.com/taito-group/docs/katalogi_valmis

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2018). Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Haettu 24.5.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Uusikartano, S. (2016). *Kirjonta nykytaiteen esityskäytäntönä*. Opinnäytetyö. Kuvataiteen koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Haettu 20.3.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605168063>

Uusitalo-Malmivaara, L. (2015). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-27.

Varto, J. (2001). *Kauneuden taito*. Tampere: Tampere University Press.

Vatka, M. (2005). *Suomalaisten salatut elämät. Päiväkirjojen ominaispiirteiden tarkastelua*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Venkula, J. (2008). *Tekemisen taito*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vähälä, E. (2003). *Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin*. Käsityötieteiden lisensiaatintyö. Joensuun yliopisto. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

Vähäsarja, M. (2012). *Tekstiilin merkityksiä nykytaideteoksissa*. Opinnäytetyö. Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma. Aalto-yliopisto. Haettu 9.2.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201308107482>

Vähäsarja, M. (2018). VS: Kysely kirjonnän merkityksestä ja vaikutuksista. Sähköpostiviesti tekijälle 30.4.2018.

Väisänen, L. (2013). *Verkkaisuuden filosofiaa*. Helsinki: Kirjapaja.

Wellesley-Smith, C. (2015). *Slow Stitch. Mindful and contemplative textile art*. Lontoo: Batsford.

Hei,

Löysin sinut ja työsi (xxx). Olen ohjaustoiminnan artenomi -opiskelija Hämeen ammatti-korkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni **kirjomisen merkityksestä ja mahdollisista hyvinvointivaikutuksista** tekijälleen. Tutkin pääasiassa omia kokemuksiani pitämällä kirjontapäiväkirjaa. Haluaisin "keskustella" työni tuloksissa myös muiden kirjonnantekijöiden tekemien havaintojen kanssa. Kuten minkä tahansa käsityön tai taiteen tekemisen kohdalla on, niin myös kirjonnann voi jokainen tekijä kokea omalla tavallaan.

Ehtisitkö vastata oheiseen kyselyyni ja auttaa minua pääsemään kirjonnann ytimeen? Kyselyssä on kymmenen kysymystä. Toivoisin vastauksia **heti tai mahdollisimman pian, mutta viimeistään ensi viikon keskiviikkoon 2.5.2018 mennessä**.

Kysely löytyy tästä linkistä

<https://fi.surveymonkey.com/r/GTH6DM2>

Vaihtoehtoisesti voit myös vastata kyselyyni kirjoittamalla vapaamuotoisen vastauksen tähän sähköpostiini. Liitän kyselyni kysymykset viestini loppuun avuksi ja suuntaviitoiksi. Voit vastata niihin lyhyesti tai pitkästi, omien ajallisten resurssiesi mukaan. Tai valikoidusti, jos koet vastauksiisi tulevan päällekkäisyyksiä. Toiveeni kuitenkin on, että saan mahdollisimman monta pohdittua ja syvällistä vastausta, koska kyseessä on laadullinen tutkimus. Kyselyyn vastataan nimellä. Jos toivot, että nimeäsi ei julkaista opinnäytetyössäni, kirjoita siitä pyyntö viestiisi (esim. "nimeäni ei saa julkaista opinnäytetyössä").

Suurkiitokset, jos ehdit vastata kyselyyni - siitä on todella iso apu minulle!

Terveisin

Tanja Riutta

KYSELYN KYSYMYKSET

1. Nimi, ammattinimike, ikä?
2. Mikä on kirjomisesi tarkoitus (työ/harrastus)? Mihin käytät kirjontaa? Mitä kirjoit?
3. Miksi kirjoit? Mikä kirjonnassa on erityistä? Mitä kirjoaminen merkitsee sinulle?
4. Mitä sinussa tapahtuu kirjoessasi?
5. Minkälaisia vaikutuksia koet kirjonnalla olevan sinuun?
6. Miten kirjoita mielestäsi toimii itseilmaisun väylänä tai välineenä?
7. Miten kirjoaminen vaikuttaa luovuuteesi?
8. Mikä merkitys ja vaikutus kirjonnalla on sinuun?
9. Miten kirjoaminen vaikuttaa läsnäolemisen ja hetkessäelämisen taitoosi?
10. Miten kirjonnat voivat toimia päiväkirjoina tai muistojen tallentajina? Tapahtuuko omalla kohdallasi niin?

KIRJOMISEN MERKITYKSESTÄ JA VAIKUTUKSISTA

Ohjaustoiminnan artonomin opinnäytetyön kyselytutkimus

Kyselyssä on *kymmenen kysymystä*. Voit vastata niihin lyhyesti tai pitkästi, omien ajallisten resurssiesi mukaan. Tai valikoidusti, jos koet vastauksiin tulevan päällekkäisyyksiä. Toiveeni kuitenkin on, että saan mahdollisimman monta pohdittua ja syvällistä vastausta kaikkiin kysymyksiin, koska kyseessä on laadullinen tutkimus.

Kyselyyn vastataan nimellä, *ensimmäinen kenttä on siis pakollinen*. Jos haluat, ettei nimeäsi julkaista, voit kirjoittaa pyynnön siitä nimesi perään (esim. "ei julkaista").

Huom. jos kirjoitat pitkästi, voit venyttää vastauslaatikkoa sen oikeasta alakulmasta, jotta kirjoittaminen helpottuu.

Suurkiitokset vastauksistasi, niistä on minulle iso apu opinnäytetyössäni!

1. Henkilötiedot

Nimi
Ammattinimike
Ikä

2. Kirjomisen tarkoitus (voit valita useita vaihtoehtoja)

- ☐ Käytän kirjontaa työssäni, olen taiteilija/käsityöläinen/muotoilija.
- ☐ Ohjaan/opetan kirjontaa työssäni muille.
- ☐ Kirjonta on minulle harrastus. Luon itse omat kirjontamallini.
- ☐ Kirjonta on minulle harrastus. Käytän kirjonnoissani valmiita malleja.
- ☐ Kirjonta on minulle sekä työ että harrastus.

Lisätietoja: Mikä on kirjomisesi tarkoitus? Mihin käytät kirjontaa? Mitä kirjoitat?

3. Miksi kirjoitat? Mikä kirjonnassa on erityistä? Mitä kirjominen merkitsee sinulle?

4. Mitä sinussa tapahtuu kirjoessasi?

5. Minkälaisia vaikutuksia koet kirjonnalla olevan sinuun?

6. Miten kirjonta mielestäsi toimii itseilmaisusi väylänä tai välineenä?

7. Miten kirjominen vaikuttaa luovuuteesi?

8. Mikä merkitys ja vaikutus kirjonnän hitaudella on sinuun?

9. Miten kirjominen vaikuttaa läsnäolemisen ja hetkessäelämisen taitoon?

10. Miten kirjonnät voivat toimia päiväkirjoina tai muistojen tallentajina? Tapahtuuko omalla kohdallasi niin?

TIETOJEN LÄHETYS. KIITOS VASTAUKSISTASI!